ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 2 (696), январь 2026 г.

Народный доктор

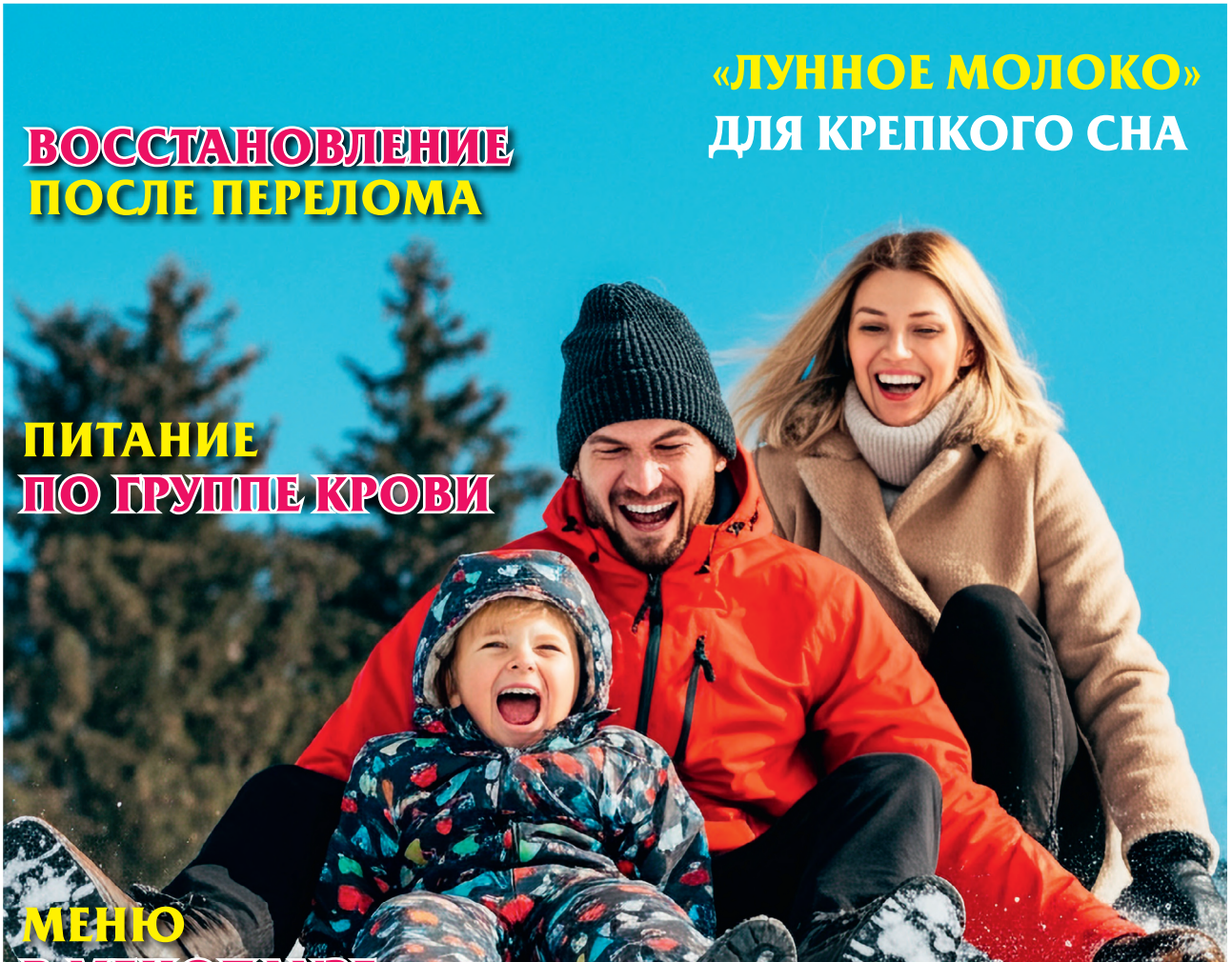
Толока

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

«ЛУННОЕ МОЛОКО» ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА



ПИТАНИЕ ПО ГРУППЕ КРОВИ

МЕНЮ В МЕНОПАУЗЕ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ ДОСРОЧНО И ЭКОНОМЬТЕ!
С 1 февраля по 31 марта **подписка** на 2-е полугодие 2026 года **по ценам предыдущего.**
Индексы:
П1203 «Почта России»,
80122 «Почта Крыма».

ТЕМА НОМЕРА

ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, ДЕРМАТИТ

ISSN 1812-0725
9 771812 072653 26002

МОЗГ СТАРЕЕТ? МозгТерапи – шанс на новую жизнь после 70!

Отвечает эксперт:

– Наш головной мозг отвечает за все: память, внимание, мышление, движения, настроение, сон, он регулирует работу каждого нашего органа. Но при старении головного мозга с нами происходит следующее.

Снижение памяти и интеллекта. Тревожные звоночки могут начаться в 50 лет. Однако после 60 лет этот процесс приобретает более быстрый темп. Возрастные люди забывают куда что-то положили, выключили ли утюг или газ, могут забыть дорогу домой. Проблема ухудшения интеллекта отравляет жизнь не только этим людям, но и их родственникам!

Эмоциональные проблемы. У пожилых людей может возникать беспричинная тревожность, бессонница, депрессивное настроение.

Нарушение работы внутренних органов. С возрастом многие из нас начинают замечать, что здоровье становится более хрупким. Мало кто задумывается, что корень многих проблем может скрываться в ухудшении работы головного мозга.

Какие проблемы возникают из-за ухудшения работы мозга?

Когда мозг перестает эффективно управлять органами, это может проявляться в виде различных симптомов:

- **Проблемы с сердцем и сосудами:** скачки давления, учащенное сердцебиение, головокружения.
- **Нарушения работы желудочно-кишечного тракта:** нерегулярный стул, вздутие, потеря аппетита.
- **Проблемы с мочевыделительной системой:** недержание мочи или, наоборот, задержка мочеиспускания.
- **Нарушения сна:** бессонница, частые пробуждения, чувство усталости после сна.
- **Хронические боли:** в спине, суставах, голове, которые не связаны с конкретными заболеваниями.

Почему мозг стареет? Мозг – это электрическая система. Она состоит из нервных клеток и отростков между ними, по которым постоянно текут электрические сигналы. С возрастом в головном мозге происходят изменения:

Нервные клетки постепенно отмирают, а связи между ними разрушаются. Это влияет не только на память и мышление, но и на способность мозга регулировать работу органов.

Ухудшение кровоснабжения мозга. Сосуды, питающие мозг, становятся менее эластичными, а их просвет сужается из-за атеросклероза. В результате мозг получает меньше кислорода и питательных веществ, что приводит к повреждению нервных клеток.

Нарушение передачи нервных импульсов. Если нейроны работают хуже, сигналы от мозга к органам передаются с задержкой или искажаются. Это приводит к сбоям в работе всего организма.

ПОГИБШИЕ КЛЕТКИ УЖЕ НЕ ВЕРНУТЬ – НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ОМОЛОЖЕНИЕМ ОСТАВШИХСЯ. ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ МОЗГА МОЖНО ЗАТОРМОЗИТЬ, И ОН БУДЕТ СЛУЖИТЬ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

Японский секрет долголетия

Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они активны, жизнерадостны, посещают театры и рестораны, много путешествуют. Ученые из знаменитого университета города Киото решили выяснить этот секрет японских долгожителей. Оказалось, что японцы всю жизнь употребляют в пищу уникального моллюска – азума пектинида – этот моллюск содержит вещества, напрямую способствующие омоложению мозга. Все они относятся к классу фосфолипидов, их более 100 наименований, и они способны восстановить повреждённые нервные клетки и их отростки.

Открытием японцев не на шутку заинтересовались американцы и европейцы. Тысяча добровольцев от 60 до 80 лет приехали в Киото, чтобы помочь своему мозгу. Однако поедание в огромных количествах моллюска азума пектинида им успеха не принесло.

Тогда ученые решили давать испытуемым выделенные из моллюска фосфолипиды в высококонцентрированной форме. И вот здесь-то они получили сногсшибательный успех: примерно через 2 месяца даже к 85-летним начинали возвращаться память и интеллект, приходили в норму сон и настроение, уходили хронические боли, возвращались нормальный стул и мочеиспускание, улучшалось общее состояние.

Так появился продукт МозгТерапи для омоложения нашего мозга. Несмотря на то, что продукт МозгТерапи производится в Японии, теперь и жители России могут воспользоваться этим даром природы.

Курсовой прием МозгТерапи позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма.

С МозгТерапи к вам смогут вернуться:

- **память, сообразительность, скорость реакций;**
- **способность сосредотачиваться;**
- **зрение и слух;**
- **координация движений без тремора рук;**
- **здоровый сон без ранних пробуждений, ощущений усталости и разбитости с утра;**
- **хорошее настроение без перепадов;**
- **жизнь без беспокойства, тревоги, раздражительности;**
- **голова без боли;**
- **артериальное давление без скачков.**

Если вы хотите сохранить ясность ума, хорошую память и активность на долгие годы, начните заботиться о своем мозге уже сегодня.

ЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ и ПОДАРОК!

Звоните прямо сейчас:

8-800-100-55-60

или ***2031** (с моб.)

Код подарка* «ТЕРАПИЯ МОЗГА»

*БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, Москва, Петровско-Разумовский провезд, д. 29, стр. 4, пом. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. *При единовременной покупке 3 упаковок. Акция действует с 01.01.2026 по 01.07.2026. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. **Сделано в Японии. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого средства рекомендуем посоветоваться с врачом.

ТЕМА НОМЕРА

ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, ДЕРМАТИТ

4 СТР. Псориаз, экзема, дерматит — эти хронические кожные заболевания могут вызывать воспаление, зуд и покраснение. О том, какие средства, в том числе народные, с успехом используют для их лечения, поговорим в сегодняшней теме номера.

19 СТР. Топленый гусиный жир (смалец) обладает уникальными целебными свойствами. Его применяют как наружно, так и внутрь при многих недугах: обморожении, псориазе, экземе, трещинах на губах, боли в суставах и позвоночнике, простуде.

22 СТР. Когда измерять уровень сахара в крови? Необходим ли глюкометр, если вы используете устройства непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ)? Уровень сахара в крови повышают только сладкие продукты? На эти вопросы отвечают наши консультанты.

26 СТР. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) — один из важных показателей в общем анализе крови.
Вы узнаете: какая норма СОЭ у женщин и мужчин, о чем говорит повышение и снижение ее уровня в крови и как подготовиться к сдаче анализа.

29 СТР. Если начинается насморк, першит в горле, досаждает кашель, совсем не обязательно сразу прибегать к помощи сильнодействующих препаратов. Почти в каждом доме на подоконнике растут природные целители: алоэ, каланхоэ, золотой ус, герань и традесканция.

30 СТР. Любопытную систему питания предложил натуропат Питер Д'Адамо — по группе крови. Он считал, что для нормальной работы иммунной и пищеварительной систем человеку нужно есть продукты, которыми питались его предки. Узнайте, какие продукты подходят вам.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Недавно посмотрела интервью с Павлом Дуровым. Те, кто знают в лицо основателя социальной сети «ВКонтакте» и мессенджера Telegram, со мной согласятся, что в 41 год он выглядит потрясающе: красив, молод, подтянут. Дуров признался, что редко болеет, и посоветовал слушателям для поддержания здоровья спать более 8 часов, есть натуральные продукты, заниматься спортом, не нервничать, не пить алкоголь и таблетки, не курить.

Еще известно, что программист принимает по утрам ледяную ванну (температура воды — около нуля градусов), а также приседает и отжимается по триста раз, тренируя таким образом не только тело, но и самодисциплину.

Конечно, далеко не все советы Дурова подходят человеку неподготовленному, возрастному или с заболеваниями. Но кое-что взять на заметку можно. Приседания, например, улучшают осанку, укрепляют мышцы ног и ягодиц, кости, сердце, сосуды. Я стараюсь делать это упражнение по 30 раз 5-7 подходов в день. Но даже пожилой возраст, оказывается, не противопоказание! О том, как правильно приседать людям в «золотых» годах, читайте в нашем **новом проекте «Здоровье пенсионера»** на стр. 12.

Искренне ваша, Анна ЯРОВИКОВА, Anna.Yarovikova@toloka.com

Псориаз, экзема, дерматит

МНОГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ КОЖИ С ТРУДОМ ПОДДАЮТСЯ ЛЕЧЕНИЮ И ВОЗВРАЩАЮТСЯ СНОВА И СНОВА. НАШИ КОНСУЛЬТАНТЫ РАССКАЖУТ, КАК ДЕРЖАТЬ ЭТИ НЕДУГИ В УЗДЕ.

Поражает кожу, атакует иммунитет

Национальный фонд псориаза (США) обещал представить к Нобелевской премии врача, который найдет радикальное средство лечения этого недуга. Между тем уровень заболеваемости во многих странах мира растет. Псориаз не только поражает кожу — он снижает иммунитет, бьет по суставам и внутренним органам. Болезнь требует длительного, комплексного лечения.

ПИТАНИЕ

Можно: продукты, содержащие много белка и витаминов (нежирное отварное мясо или рыба, кисломолочные продукты, особенно творог), овощи и фрукты.

Нельзя: острые, соленые блюда, маринады, пряности, копчености, крепкий чай, кофе, спиртное (даже 1 ст. пива способен спровоцировать обострение).

Ограничить: картофель, жиры, особенно животные, кондитерские изделия, конфеты, шоколад.

ГИГИЕНА

Мыться нужно не менее 2-3 раз в неделю, используя пережиренные сорта мыла (с низким уровнем щелочных соединений).

Участки тела, на которых есть бляшки, не намыливают и не трут губкой. Их обмывают марлевой салфеткой с мыльной пеной, затем споласкивают водой. После мытья кожу промакивают мягким полотенцем.

Загар, купание в море рекомендуют только при зимней форме заболевания (обострение происходит зимой) в период ремиссии.

ФИТОТЕРАПИЯ

Целебные растения в составе комплексного лечения нередко помогают продлить ремиссию, снизить дозировку лекарств, наладить обмен веществ в организме. Используют сухое, измельченное сырье.

Наружно

■ 2-3 ст.л. *корней бузины красной* заливают 0,5 л воды, доводят до кипения, томят на малом огне 15-20 минут, остужают до теплого, процеживают. Делают примочки на 30 минут утром и вечером, курс — 2-3 недели.

■ Траву *льнянки обыкновенной* пропускают через мясорубку, заливают топленым несоленым свиным салом 1:2. Накрывают крышкой и томят на малом огне 8 часов. Процеживают мазь горячей. Втирают в пораженные места 2 раза в день.

■ Для примочек и высыхающих повязок используют *отвары* веток дрока красильного или травы калужницы болотной, сушеницы лесной, марьянника дубравного, бодяка полевого (на выбор). 50 г сырья заливают 1 л воды, варят 10 минут, настаивают 30 минут.

Внутрь

1 ст.л. ягод *можжевельника обыкновенного* заливают 0,5 л кипятка, держат на водяной бане под крышкой 15 минут, настаивают до остывания, процеживают. Принимают по 1 дес.л. 2 раза в день после еды. Курс — 2 недели.

Сбор. Соединяют по 3 части корней лопуха большого, одуванчика лекарственного, цикория, петрушки огородной, по 2 части травы зверобоя и вероники лекарственной, листьев вахты трехлистной, травы и листьев крапивы двудомной. 1 ст.л. смеси заливают 0,5 л воды, кипятят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 1/3 ст. 4 раза в день перед едой. Курс — по 3 недели с перерывом 10 дней.

Важно! Не принимать фитопрепараты внутрь при индивидуальной непереносимости, беременности, лактации.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, фитолог, г. Бугуруслан

Гусиный жир — эффективное средство от заболеваний кожи и не только. Подробнее об этом читайте на стр. 19.

Увлажнить и запечатать!

Как отличить проявления псориаза и экземы, смотрите в таблице.

Категории	Псориаз	Экзема
Группа риска	Нередко встречается в возрастных группах 20-30 и 50-60 лет. Чаще поражает женщин.	Как правило, впервые проявляется в детском возрасте, чаще у девочек.
Причины	Это аутоиммунное заболевание. Сбои иммунной системы приводят к ускоренному делению клеток и поражению кожи, ногтей и суставов. Провокаторы: сильный **стресс, инфекции, травмы кожи, алкоголь и курение,** гормональные изменения, прием некоторых лекарств и др.	Воспаление кожи нередко связано с развитием аллергии, бронхиальной астмы и чувствительностью или сухостью кожи. Провокаторы: **бытовая химия, косметика, хлорированная вода, предметы личной гигиены и др.**
Высыпания	**Бляшки** с четкими границами, покрытые **серебристо-белыми чешуйками.** Может беспокоить зуд.	**Пузырьки и трещины — мокнущие, с сильным зудом.** Кожа красная, воспаленная, отечная, но **без чешуек.**
Локализация	Внешняя сторона локтей и коленей, волосистая часть головы, спина, грудь, предплечья, складки (подмышки, пах).	Высыпания могут появиться в любом месте. Чаще на внутренней стороне локтей и коленей, шее, лице, руках.

Основа лечения этих недугов — гормональные кремы и мази (только по рекомендации врача!). При тяжелом течении псориаза назначают препараты для приема внутрь и даже инъекции для подавления аутоиммунного воспаления.

Главные принципы ухода — увлажнение и удержание влаги в верхних слоях кожи (запечатывание). Не менее 2 раз в день и сразу после контакта с водой следует смазывать пораженные места эмолентом, природным маслом (например, кокосовым), ланолином или вазелином (при отсутствии аллергии) — на выбор.

При правильном уходе проявления экземы и псориаза станут менее выраженными.

Важно! При любых хронических заболеваниях кожи необходимо пить достаточно воды, контролировать вес и исключить вредные привычки.

Татьяна ВАСИЛЕНКО,
дерматолог – венеролог, г. Минск

Примочки от зуда и волдырей

Несколько лет назад у меня стала трескаться и чесаться кожа рук. Позже появились зудящие пузырьки на ногах и в паху. Перед сном я смазывала пораженные участки кожи зеленкой. Утром и вечером делала примочки: сырую картофелину очищала, натирала на мелкой терке, отжимала сок и выпивала. А в картофельную массу добавляла 1 ч.л. меда и выкладывала ее на зудящие участки. Через час смывала. Кроме того, принимала витамины группы В (по назначению врача). Исключила жирное, соленое и сладкое. Мое состояние улучшилось!

Алла СТЕПАНОВА, г. Вологда

КОММЕНТИРУЕТ НАТУРОПАТ **НАТАЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА КРЮКОВА** (ЛИПЕЦКАЯ ОБЛ.)

Картофель содержит цинк (способен облегчить зуд и уменьшить воспаление) и крахмал (впитывает излишки кожного жира и снимает раздражение). Наносить примочки нужно аккуратно, не допуская попадания в открытые раны.

Посыпьте экзему крахмалом!

Раньше я прятала руки под одеждой с длинными рукавами даже летом. Ладони были покрыты красными мокнущими пятнами, которые постоянно зудели и болели. Врач выписал гормональную мазь. Она помогала, но по окончании курса применения кожа снова воспалялась. После очередного обострения экземы я стала искать альтернативные методы.
На форуме прочитала о кукурузном крахмале.
Руки посыпала тонким слоем крахмала (кожа должна быть чистой и сухой). Через 15-20 минут стряхивала. Повторяла процедуру 2 раза в день. Уже через 3 дня воспаленные участки стали подсыхать. Через неделю зуд практически исчез. Рекомендую!

Инна СИВОХИНА, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ НАТУРОПАТ **ОЛЬГА ВИКТОРОВНА БАБКОВА** (МИНСКИЙ Р-Н)

Кукурузный крахмал адсорбирует избыточную жидкость, что полезно при мокнущей экземе. Кроме того, он создает защитный слой, уменьшает трение и предотвращает инфицирование. Средство не вылечит экзему, но смягчит симптомы во время обострения болезни.

Хна — не только краска

Когда на голове появились белые чешуйки, подумала, что это перхоть. Далее кожа начала нестерпимо зудеть — и я обратилась к врачу. Дерматолог поставил диагноз «псориаз кожи головы». Лечебные кремы и мази давали лишь временное облегчение. А потом я прочитала статью о пользе хны. Решила попробовать — и осталась довольна результатом. С тех пор регулярно применяю.
В глубокой стеклянной тарелке развожу порошок хны горячей водой (не кипятком!) до консистенции густой сметаны. В теплую пасту добавляю 1-2 ч.л. репейного масла и хорошо перемешиваю. Накрываю крышкой и оставляю на 10-20 минут. Далее кисточкой распределяю состав от корней по всей длине волос. Надеваю шапочку для душа, держу час и смываю теплой водой.
Шелушение уменьшилось, а волосы стали гуще.

Кристина КИРЕЕНКО, Мозырский р–н

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР **ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА ГУСЕНКОВА** (ВИТЕБСКАЯ ОБЛ.)

Хна, которую получают из листьев кустарника лавсонии, — натуральный краситель. Обладает легким антисептическим эффектом, уменьшает зуд и воспаление при псориазе кожи головы, а также укрепляет волосяные фолликулы. Можно применять в качестве дополнительного средства лечения.
Существует и бесцветная хна из растения кассии (продается в интернет-магазинах). В отличие от обычной она не окрашивает волосы, но также укрепляет корни, придает объем и блеск волосам, избавляет от перхоти и псориатических бляшек.

! Если псориаз сопровождается сильной сухостью кожи, хна может усилить шелушение.

При псориазе кожи головы необходимо:

- мыть голову теплой водой;
- сушить волосы феном на прохладном режиме;
- использовать специальные шампуни с каменноугольным дегтем, салициловой кислотой, цинком или селеном, с нейтральным pH, без сульфатов и отдушек (перед применением желательно проконсультироваться с врачом).

Постоянная усталость, ломкие ногти и волосы? Возможно, организму не хватает белка. О том, как правильно восполнить его дефицит, читайте в издании «Наша кухня» № 2.

Из старины глубокой...

Народные методы лечения экземы и дерматита описал известный травник Рим Ахмедов в книге «Одолень-трава».

Не существует единой схемы лечения экземы, общей для всех. Бессильным может оказаться средство, преподносимое как самое эффективное, а нечто простейшее, вроде картошки или капусты, неожиданно избавит от болезни. Ведь наблюдал же фитотерапевт Михаил Андреевич Носаль излечение экзем от приема только валериановых капель и прикладывания мякоти тыквы.

Картофель и капусту я упомянул не случайно. **При мокнущей экземе,** например, приносили успех отваренные в молоке листья капусты, особенно в смеси с отрубями — в виде *компрессов* на пораженные места. Иногда экзема вдруг исчезала после прикладывания к ней ломтиков сырого картофеля.

При сухой экземе отжимают сок из свежих ягод клюквы, пропитывают им марлевые тампоны и делают *примочки* несколько раз в день.

Бывает, что экзема не выносит примочек, бурно реагирует на них обострением. Тогда в ход идут *мази.*

Заживляющей считается мазь из сосновой или еловой живицы. Ее несколько минут кипятят с равным количеством пчелиного воска либо свиного смальца, затем вливают столько же топленого коровьего масла. Сняв с огня, помешивают, пока смесь не застынет. Мазь наносят тонким слоем на пораженные экземой места.

Из глубокой старины дошло до нас использование в лечебных целях и *золы растений.* Бабки-знахарки, истопив в печи осиновые дрова, просеивали полученную золу, смешивали со сливочным маслом или свиным жиром и смазывали кожу больного.

Обратите внимание! Себорейную экзему успешно лечат, накладывая на больные участки компресс из свежей корки апельсина на ночь.

ГОТОВЫ К ХОЛОДАМ

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная, сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Необходим правильный подбор одежды, полноценное питание, ограничение посещений общественных мест. Защитить слизистую носа и губ поможет косметический крем **«ВИРОСЕПТ®».** Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции. Компоненты крема облегчают отделение слизи. **«ВИРОСЕПТ»** предотвращает «обветренность» кожи лица и губ под воздействием низких температур и ветра. Профилактическое применение **«ВИРОСЕПТА»** создает барьер от простуды.

От 180 руб.

ДЛЯ ЗАЩИТЫ РУК В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ применяют **«ВИРОСЕПТ®** для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином. Он не содержит спирта, не сушит кожу, имеет приятный запах.

ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ для детей и взрослых

От 220 руб.

Проблемы с бронхами чаще появляются в осенний и зимний период. Хочется согреться, согреть близких после охлаждения. Хороший результат дает массаж с согревающими мазями, содержащими экстрактами трав, аромамаслами.

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем для массажа **«МУКОФИТИН®».** Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав **«МУКОФИТИНА®»** были известны давно и использовались при проведении массажа, обертываний. Они обеспечивают чувство тепла, обладают антисептическим действием. Действие известных компонентов усилено диметилксантином, йодистым калием. Никотиновая кислота помогает усилить приток крови к зоне массажа, улучшает свойства кожи. Это помогает быстрее восстановиться после простуды, обеспечивая согревающее действие, создавая чувство тепла, уюта у взрослых и детей от 0.

Спрашивайте во всех аптеках и интернет-аптеках. На сайтах Megapteka.ru, Zdravcity.ru., Apteka.ru, Uteka.ru, тел. 8 800 500-92-62, 8 800 700-88-88, 8 800 200 90 01, 8 800 234 37 22 (звонок бесплатный), +7 (937) 009-30-03. Бесплатная консультация: 8 800 201-81-91. www.lnpharma2000.ru Косметические средства.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Корни бузины — мое спасение

Я страдала псориазом 30 лет. Болезнь обострялась весной и осенью — и тогда тело покрывалось бляшками. Вспоминаю это как страшный сон. Однажды стояла в очереди в магазине. За мной — женщина с тяжелой сумкой. Я хотела ей помочь, а она как закричит: «Куда ты суешься со своей заразой!» Я расплакалась, выбежала из магазина. Села в автобус и не знала, куда деть руки. Моя случайная попутчица заметила, что я места себе не нахожу. Когда мы вместе вышли из автобуса, спросила: «А вы не пробовали красную бузину?» «Нет, — ответила я, — да что пробовать, все бесполезно».

Но женщина все же дала совет. Собрать корни красной бузины, которая растет в лесах и оврагах. Не выкапывать, а просто выдернуть за ствол молодое деревце с корнями. Вымыть их, порубить на кусочки 3-5 см и высушить. Горсть корней залить 1 л воды, кипятить 15 минут на малом огне, настоять до теплого. Делать примочки с этим отваром по 20-30 минут 2-3 раза в день в течение месяца. «Должно пройти», — сказала женщина на прощание. У меня была возможность делать примочки только вечером, однако бляшки исчезли за 2 недели. На 10 лет я забыла о псориазе, но после сильного стресса болезнь опять вылезла наружу. Тогда я собрала корни красной бузины — и снова помогло.

Татьяна КЛЕЦКО, г. Новосибирск

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Полагаю, положительную роль в борьбе с заболеванием сыграли, как минимум, несколько факторов: психологический настрой, вера в эффективность лекарства, ожидание исключительно положительного результата, внушенное другим человеком, и непосредственно лекарственное воздействие корней бузины красной. Особое место в наружном лечении псориаза занимают содержащиеся в них дубильные вещества и сапонины. Дубильные вещества, благодаря своему противовоспалительному и вяжущему действию, помогают уменьшить воспаление и шелушение, смягчить бляшки и устранить зуд. Сапонины образуют на коже эмульсионную пленку, не нарушая водный баланс, что усиливает противовоспалительный и антибактериальный эффект.

Однако для достижения заметного результата в лечении псориаза и стойкой ремиссии необходим комплексный подход, сочетающий системную терапию, наружное лечение, биологические препараты, светолечение, физиотерапию и др.

Солидоловые обертывания

Чтобы бороться с псориазом, купила на маркетплейсе медицинский солидол. Подмешала к нему аптечные витамины А и Е. Смазывала псориатические бляшки 2 раза в день и накрывала полиэтиленом. Когда здоровая кожа под ним начинала чесаться, снимала пленку, обмывала пораженные участки теплой водой с дегтярным мылом, давала коже отдохнуть пару часов и наносила увлажняющий крем. В результате большинство бляшек ушло, а оставшиеся уменьшились в размере.

Елена КАМИНА, г. Калининград

ОДОБРЕНО

Препарат обладает противовоспалительным, противозудным и регенерирующим действием. Однако лечение медицинским солидолом имеет ряд особенностей, поэтому его необходимо применять под контролем врача.

Александра ИЛЬИНА, провизор, г. Гродно

Что полезно при гестационном диабете?

Моей дочери диагностировали диабет беременных. Надо ли ей менять питание?

Людмила ШАПОВАЛОВА, г. Пинск

ОТВЕЧАЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ **НАТАЛЬЯ ИГОРЕВНА ПОЗДНЯКОВА** (Г. МОСКВА)

Главный принцип питания при гестационном диабете (повышение уровня глюкозы во время беременности) — равномерное поступление углеводов в течение дня и отсутствие голода. Нужно исключить сдобу, некоторые фрукты и овощи (инжир, хурму, виноград, бананы, тыкву, батат), крупы (белый рис, манку, пшено, каши быстрого приготовления), сухофрукты, варенье, мед, соки, в том числе свежевыжатые, газировку. Питаться полноценно (белки, углеводы и небольшое количество жиров) 5-6 раз в день маленькими порциями. Последний прием пищи — перед сном.

Вредно ли есть 2 раза в день?

Я ем каждые 3 часа. Чтобы похудеть, решила перейти на двухразовое питание. Не вредно ли это для здоровья?

Светлана ГОРХОВА, г. Чаусы

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ **АННА ВИТАЛЬЕВНА СКОК** (Г. КАЗАНЬ)

Желчный пузырь сокращается в результате приема пищи. Чем реже вы едите, тем дольше застаивается и сгущается желчь, повышая риск воспалений и образования камней. Ешьте 3-4 раза в день небольшими порциями, с регулярными интервалами.

Льняной кисель поможет желудку?

Считается, что льняной кисель помогает восстановить слизистую желудка. Так ли это? Как его готовить?

Ольга СМЫЧКОВА, г. Гродно

ОТВЕЧАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ **МАРИНА ИЛЬИНИЧНА ЛОПАТИНА** (Г. НОВОСИБИРСК)

Правильно приготовленный кисель действительно благотворно влияет на слизистую желудка. Чтобы активировать целебные свойства семян льна, их нужно томить при температуре 90 градусов. Я предпочитаю готовить в мультиварке на режиме «Тушение». 300 мл кипятка влить в чашу прибора, через 5-10 минут всыпать 2 ст.л. семян. Накрыть крышкой и тушить час. Настоять до остывания, процедить через сито. Затем добавить несколько капель свежевыжатого апельсинового сока и 1 ч.л. меда, перемешать. Пить по 150 мл 2 раза в день (утром — натощак). Курс — 3 недели.

Совет. Если мультиварки нет, 1 ст.л. семян залейте 1 ст. кипятка и, настояв 2 часа, процедите.

- Не храните кисель дольше суток: он теряет целебные свойства.
- Не сочетайте с приемом лекарств, соблюдайте промежуток не менее часа.

Где хранить кремы?

Правда ли, что кремы для лица и век нужно хранить в холодильнике?

Оксана ПИНЧУК, г. Смоленск

ОТВЕЧАЕТ ДЕРМАТОЛОГ **ГАЛИНА АЛЕКСЕЕВНА ЛУКИНА** (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Большинство средств не требует хранения в холодильнике. Однако кремы с подтягивающим эффектом лучше перед применением охлаждать.

Не оставляйте косметические препараты на открытом солнце или около батареи. Не храните уходовую косметику в ванной комнате: перепады температур и повышенная влажность приводят к ее порче.

Доставайте крем из банки не пальцем, а специальной чистой лопаточкой, мойте ее после каждого применения. Во флаконах с дозаторами не используйте первую порцию.

Наконец-то! Появилось современное решение проблем запоров,основанное на утерянной формуле Мечникова

Сенсационная находка в петербургских архивах проливает свет на завершающую часть великой теории. Были обнаружены неопубликованные рукописи нобелевского лауреата Ильи Мечникова, существование которых оставалось тайной более ста лет. Эти страницы содержат недостающий ключ к его методу естественного избавления от запоров без слабительных и клизм, который восстанавливает пищеварение. Известно, что ученый связывал преждевременное старение и многие болезни с хронической интоксикацией – отравлением организма продуктами жизнедеятельности гнилостных бактерий в толстом кишечнике. Однако найденные записи раскрывают вторую, фундаментальную часть его системы, без которой первая была неполной.

Илья Ильич Мечников

Мечников пришел к выводу: просто «заселить» кишечник полезными бактериями недостаточно. Для того чтобы они прижились, укрепились и начали свою очистительную работу, им необходима питательная «почва». Этой почвой являются пребиотики – неперевариваемые пищевые волокна, которые служат избирательной пищей исключительно для полезной микрофлоры. Пребиотики стимулируют рост собственных бифидо- и лактобактерий, усиливают моторику кишечника, увеличивают объем содержимого и обеспечивают регулярное, естественное опорожнение.

В своих записях ученый не только сформулировал теорию, но и оставил практический рецепт «эликсира Мечникова», призванного реализовать этот симбиоз. В его состав вошли экстракты алоэ, овса, чернослива, фенхеля и крушины. По мнению экспертов, такой состав идеален для комплексного воздействия: создания среды для полезной микрофлоры, улучшения перистальтики и предотвращения проблем.

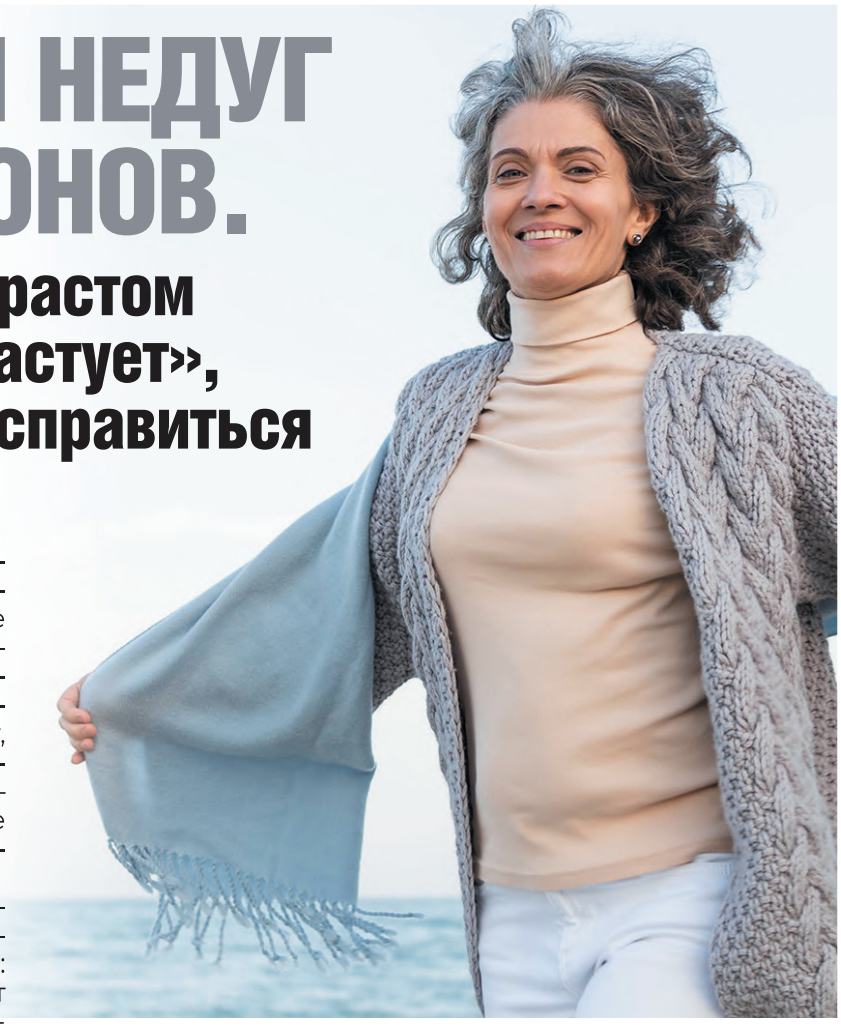
Этот «эликсир Мечникова» и послужил отправной точкой для создания современного средства «Дефекорт». Разработанный на основе проверенной формулы, он бережно следует тому же принципу: не просто временно решает проблему, а создаёт условия для полноценного восстановления кишечника.

«Дефекорт» способствует мягкому, но уверенному избавлению от запоров и восстановлению собственного, четкого и регулярного ритма работы кишечника. Он действует в полном соответствии с открытием Мечникова: обеспечивает полезную микрофлору пребиотиками для ее процветания, что приводит к нормализации моторики и ежедневному, легкому очищению организма.

В память о великом ученом Фонд Мечникова инициировал программу, основанную на этих принципах. Первая партия эликсира «Дефекорт», созданного по формуле Мечникова, будет распределена среди жителей России в порядке живой очереди. Фонд покрывает все производственные расходы. Чтобы подать заявку на включение в реестр, позвоните по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55. При звонке скажите оператору: «Я хочу записаться в реестр Мечникова № 9069». Запись в реестр проводится до 24 марта 2026 года.

ТАЙНЫЙ НЕДУГ МИЛЛИОНОВ.

Почему с возрастом кишечник «бастует», и как с этим справиться без химии



Многие возрастные недуги – не приговор, а следствие изменений в образе жизни. Сбои в ритме жизни можно адаптировать: добавить посильное движение, пересмотреть тарелку, наладить питье, восстановить микрофлору. Главное – не сдаваться, ведь здоровье тела поддерживается действиями, а не возрастом.

Цифра, о которой не принято говорить вслух, но которая знакома миллионам: до 60% людей старше 60 лет сталкиваются с хроническими запорами и стесняются об этом говорить даже врачам. Давайте разберем, что меняется с годами и как это влияет на работу кишечника.

С выходом на пенсию естественная активность снижается. А ведь кишечник сам не имеет мышц для продвижения пищи. Он полагается на «внешних помощников»: мышцы брюшного пресса и диафрагму. Когда мы мало двигаемся, эти мышцы слабеют, и перистальтика становится неэффективной. Кишечник буквально «засыпает» без движения. Снижается аппетит, становится труднее жевать свежие овощи, и рука сама тянется к более мягкому бутерброду или чаю с печеньем. Рацион постепенно теряет главного союзника кишечника – пищевую клетчатку. Чувство жажды с возрастом притупляется. Добавляется и бытовой страх: «А вдруг отеки?» или «чтобы реже бегать в туалет». В результате организм недополучает жидкость, и каловые массы обезвоживаются, становясь твердыми, как камень.

К сожалению, многие необходимые для поддержания здоровья препараты могут угнетать работу ЖКТ. Но главный удар приходится по невидимым обитателям кишечника – полезным бактериям. Лекарства (особенно антибиотики), стресс и однообразное питание нарушают хрупкий баланс микрофлоры.

Каждый из описанных факторов можно скорректировать: посильная активность, коррекция питания и питья, а также прием натуральных средств для восстановления микрофлоры. Важно помнить, что нужен комплексный подход:

- Пробиотики – это живые полезные бактерии (лакто- и бифидобактерии), которые мы можем принять, чтобы заселить кишечник.
- Пребиотики – это «еда» для этих бактерий.

Приём качественных натуральных комплексов, сочетающих пробиотики и пребиотики, – это инвестиция в долгосрочное здоровье кишечника, в отличие от временного эффекта химических слабительных, которые лишь «разучают» его работать самостоятельно.

Запор – это не приговор и не обязательный спутник возраста. Это кишечник говорит: «Эй, давай что-то поменяем!»

Не является лекарственным средством. Не является БАД. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич.
ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20.
Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Реклама

ЧЕМ СТАРШЕ МЫ СТАНОВИМСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ. СТАРАЯСЬ СОХРАНИТЬ СИЛУ И АКТИВНОСТЬ, ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ОСОБЕННОСТИ, ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА И НАКОПЛЕННЫЕ БОЛЯЧКИ, ЧТОБЫ СЕБЕ НЕ НАВРЕДИТЬ. ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ ДЕРЖАТ КУРС НА БОДРОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ, ОТКРЫВАЕМ РУБРИКУ «ЗДОРОВЬЕ ПЕНСИОНЕРА»!

Приседания после 60 лет

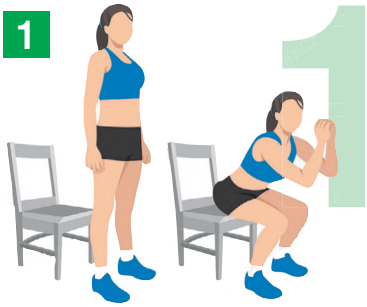
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ?

- Снижают риск падений и переломов;
- сохраняют подвижность коленей и бедер;
- благодаря легкой кардионагрузке поддерживают сердце и сосуды;
- ускоряют метаболизм, тонизируют мышцы, улучшают показатели уровня сахара и холестерина в крови;
- наконец, позволяют сохранять самостоятельность: вставать со стула, подниматься по лестнице, оставаться бодрым и активным.

3 БЕЗОПАСНЫХ СПОСОБА

Выполнять упражнение (одно или в комплексе) 8-10 раз.

1

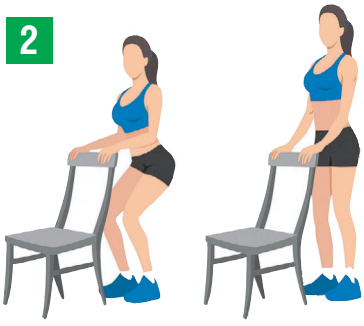


На стуле

Сесть на стул и снова встать, не помогая себе руками.

Польза: приседания тренируют мышцы ног и элементарное движение «вставать-садиться».

2



С опорой

Встать, держась двумя руками за спинку стула, край стола или дверные ручки с обеих сторон. Медленно сделать полуприсед (угол в коленях — 45-60 градусов). Затем так же медленно выпрямиться.

Польза: упражнение укрепляет колени и ягодицы, при этом минимально нагружает суставы.

3

Скользящий

Стать спиной к стене, разместив стопы на расстоянии 30-40 см от нее. Скользить по стене до удобного угла (не ниже 90 градусов). Задержаться на 5-10 секунд и, медленно скользя вверх, выпрямиться.

Польза: такие приседания повышают выносливость мышц нижней части тела и даже снижают давление.

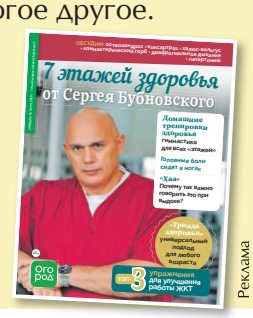
Ольга ВИЛЕНСКАЯ, инструктор ЛФК, г. Минск

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ!

Вышел буклет **«7 этажей здоровья от Сергея Бубновского».** Вы узнаете:

- что такое «триада здоровья» (три самых эффективных упражнения, по мнению профессора);
- как правильно выполнять домашние тренировки для укрепления тела и организма в целом;
- как бороться с остеохондрозом, коксартрозом, плоскостопием, климактерическим горбом, гипертонией;
- какие упражнения надо выполнять для улучшения работы ЖКТ и многое другое.

НЕ ПРОПУСТИТЕ!



Реклама

Ротавирус боится колы?

Миф о том, что кола способна поставить на ноги при «кишечном гриппе», продолжает будоражить умы людей. Гастроэнтеролог Сергей Вялов предупредил: такая «терапия» может усугубить состояние.

«КИШЕЧНЫЙ ГРИПП» ИЛИ ОТРАВЛЕНИЕ?

Симптомы этих недугов схожи: резкая слабость, тошнота, диарея. Но есть и отличия.

Ротавирус начинается резко: температура до 39 градусов, сильная слабость, ломота в теле (как при гриппе), затем появляются диарея и рвота. Возможны насморк и боль в горле. Организм теряет много воды и солей. Главная опасность — обезвоживание.

Пищевое отравление вызывают бактерии или токсины в еде. Как правило, проходит без высокой температуры и ломоты.

ЛЕЧЕНИЕ

Кола при ротавирусе вредна. Кофеин в ее составе усугубляет обезвоживание и раздражает желудок. Высокая концентрация сахара может усилить диарею. Не восполняет важные потери солей: калия, натрия, хлора.

Что делать?

- Для борьбы с обезвоживанием пить аптечные регидрационные растворы (на 1 л воды — 3/4 ч.л. соли, 4 ч.л. сахара и 1/2 ч.л. соды) — по 1-2 ст.л. каждые 10-15 минут (даже при тошноте).
- Принимать сорбенты (отдельно от воды и лекарств).
- При температуре — жаропонижающее.
- Диета: в первые сутки (при рвоте) — только дробное питье. Далее — рисовый отвар, жидкая каша на воде, сухари, печеное яблоко. Исключить: молоко, сырые овощи и фрукты, жирное, жареное.
- После острой фазы (через 2-3 дня) применять пробиотики.

Нельзя:

- принимать противодиарейные средства и антибиотики (не действуют на вирусы);
- есть через силу;
- игнорировать сильное обезвоживание: сухость во рту, отсутствие мочи дольше 6-8 часов, слабость, головокружение, спутанность сознания (срочно к врачу!).

Помогает ли луковый настой на коле, рецепт которого популярен в Интернете, от боли в суставах? Читайте об этом в следующем номере!

Кофе «3 в 1»: бодрости не видать!

Для многих кофе «3 в 1» — привычный напиток: удобно использовать, стоит дешево, приятен на вкус. На самом деле в нем почти нет кофеина, зато много сахара, растительных жиров и химических добавок. Подробнее о вреде напитка рассказал токсиколог Михаил Кутушов.

Сахар, пальмовое масло, подсластители. «3 в 1» не приносит пользы. Бодрящего кофеина в нем мало, а вредных добавок достаточно. По сути, это сладкая, жирная смесь.

Недавно в Шымкенте (Казахстан) выявили производство «3 в 1» **в антисанитарных условиях,** что повышает риск для здоровья. Любой контакт с загрязненной средой грозит попаданием в продукт бактерий и плесени. Даже герметичная упаковка не гарантирует безопасности. Микроорганизмы способны выживать в порошке месяцами.

Кроме того, **высокий уровень сахара** провоцирует скачки инсулина, растительные жиры — нагрузку на печень и сердце, а ароматизаторы и стабилизаторы — раздражение желудка и нервной системы. Частое употребление таких продуктов может привести к ожирению, метаболическим нарушениям.

Альтернатива. Выбирайте настоящий растворимый или молотый кофе без добавок. Так вы получите кофеин, который бодрит, и не создадите лишнюю нагрузку на организм.

Пятиминутка для себя

В движении — здоровье

Даже 5 минут движения стимулируют мощный выброс энергии. Делаем вместе — здесь и сейчас!

УКРЕПЛЯЕМ СПИНУ

Упражнение разгружает позвоночник, укрепляет мышцы рук и ног, улучшает кровообращение в малом тазу.

Как выполнять. Встаем на четвереньки с упором на колени и ладони, руки и ноги на ширине плеч, спина прямая. И шагаем вперед: переставляем одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот. Двигаемся плавно, без рывков. Выполняем в течение 4-5 минут 2-3 раза в день.

Обратите внимание! Чтобы смягчить нагрузку на суставы, можно использовать наколенники.

Упражнение противопоказано при острой боли в спине или суставах, травмах коленей или запястий.

ПОВЫШАЕМ ТОНУС

Благодаря этому упражнению мы насыщаем кровь кислородом, снимаем стресс и заряжаемся бодростью!

Как выполнять. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вдоль тела. Делаем вдох носом на 4 счета. А теперь резко выдыхаем через рот, произнося звук «ха-а-а» (как будто задуваем свечу). Выполняем 3 раза.

СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

Упражнение помогает снять усталость с глаз и даже укрепить сосуды.

Как выполнять. Трем ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, и прикладываем их к закрытым глазам на 10 секунд. А теперь опускаем руки в прохладную воду, затем встряхиваем ладони и прикладываем их к закрытым глазам на 5 секунд. Выполняем по 3 цикла 2-3 раза в день. Будьте здоровы, дорогие читатели!

Марина ЖУРАВКОВА,
врач общей практики, г. Витебск

«Лунное молоко» для сна

«Лунное» — так поэтично в Аюрведе называют теплое (не кипяченое!) коровье молоко с медом и корицей. Многие добавляют в напиток натуральные красители вроде порошка чая матча, куркумы или розовых лепестков, добиваясь невероятных оттенков — от нежно-голубого до насыщенно-желтого. Этот эликсир помогает восстановить гормональный баланс после напряженного дня.

Приготовление: 200-250 мл молока подогрейте на малом огне в небольшой кастрюле до 70 градусов, всыпьте 0,5 ч.л. молотой корицы и тщательно перемешайте. Через 5 минут снимите с огня. Затем остудите до 40-50 градусов, процедите. Добавьте по вкусу мед и дайте настояться несколько минут.

На заметку. Коровье молоко можно заменить миндальным или кокосовым. При отсутствии аллергии, кроме корицы, добавить молотый кардамон, имбирь, гвоздику (пряность) и даже несколько щепоток свежемолотого черного перца.

Важно! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален. Для одних чашка теплого пряного молока может стать мягким снотворным, другие не ощутят эффекта.

...И ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Если вы хотите не только улучшить сон, но и почувствовать себя счастливее, пейте «лунное молоко» с лавандой: оно повышает уровень серотонина (один из «гормонов счастья»).

Готовьте напиток так же, а вместо пряностей добавьте 1 ч.л. сухих цветков растения.

Маргарита РОМАНОВА,
специалист по восточным практикам,
г. Волгоград

Цистоскопия — золотой стандарт в урологии

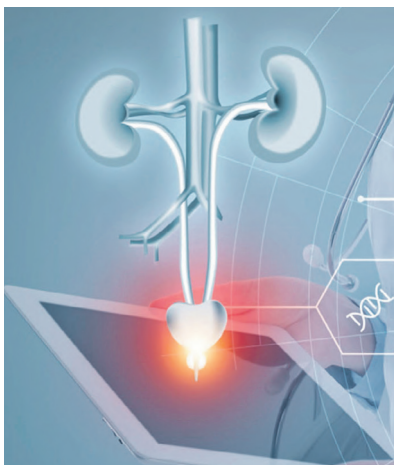
Более трети взрослых людей во всем мире сталкивается с нарушением работы мочевыводящих путей. Одно из самых информативных исследований в урологии — цистоскопия. Подробно об этом методе мы поговорили с нефрологом, трансфузиологом Александрой Анатольевной КУЛИКОВСКОЙ (г. Москва), канал в «Дзен» — dzen.ru/nefro_alex, страница в «ВКонтакте» — «Нефролог, трансфузиолог Куликовская Александра».

— Что такое цистоскопия и в чем ее преимущество?

— Это важная диагностическая и лечебная процедура, позволяющая исследовать внутреннюю поверхность мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. С ее помощью можно не только установить диагноз, но и провести небольшие вмешательства, например, удалить камни, сделать биопсию и др. Важное преимущество — точная диагностика и минимальная инвазивность (не требует крупных разрезов).

— Когда назначают цистоскопию?

— При частых и болезненных мочеиспусканиях, крови в моче, повторяющихся инфекциях мочевыводящих путей, подозрении на опухоли, наличии камней в мочевом пузыре, для мониторинга состояния пациента после урологических операций.



— Какие проблемы выявляет исследование?

— Опухоли мочевого пузыря и уретры, полипы и эрозии, камни и инородные тела, стриктуры (сужения) уретры, признаки хронических воспалений.

— Что представляет собой цистоскоп?

— Это тонкая трубка со встроенной камерой и источником света. При обследовании врач вводит ее в уретру и далее — в мочевой пузырь. Жесткий цистоскоп применяют для сложных манипуляций: удаления камней или биопсии. А гибкий — при диагностических осмотрах.

— Нужна ли подготовка к процедуре?

— Да, правильная подготовка помогает уменьшить риск осложнений и повысить точность результатов. Перед цистоскопией необходимо обсудить с врачом, есть ли у пациента хронические заболевания, аллергия, какие лекарства он принимает. Кроме этого, нужно провести туалет половых органов, наполнить или опорожнить мочевой пузырь в зависимости от типа исследования.

— Цистоскопия болезненна?

— Большинство пациентов переносят процедуру с использованием гибкого цистоскопа нормально. Жесткий инструмент может вызвать болевые ощущения, так что этот вид цистоскопии, как правило, проводят под местной анестезией (с использованием геля или анестезирующего раствора), а иногда под общим наркозом.

— Случаются ли осложнения?

— Серьезные осложнения встречаются редко. Но, как после любой медицинской манипуляции, возможны временные побочные эффекты: жжение при мочеиспускании, частые позывы к нему из-за раздражения мочевого пузыря, примесь крови в моче в первые 24-48 часов после процедуры.

> **!** Обратите внимание: усиление боли или кровь в моче более 2 суток — повод немедленно обратиться к врачу!

— Как восстановиться после процедуры?

— Пить много жидкости, чтобы ускорить выведение антисептиков из организма.

Избегать физических нагрузок в течение суток.

Беседовала
Ирина ЛУЗИНОВА

Кофе вместо слабительных

У меня деликатная проблема — частые запоры. Раньше спасалась слабительными, но врач предупредил, что кишечник может начать «лениться» и перестанет работать без таблеток. Пришлось искать натуральные средства. Оказывается, хорошо помогает чашка крепкого кофе, выпитая натощак.

Ульяна ФОМЧЕНКО, г. Березино

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ **ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА ЧИКИЗОВА** (Г. МИНСК)

Кофе действительно может оказывать слабительное действие, и вот почему:

- кофеин активизирует перистальтику кишечника;
- повышает уровень гастрина — гормона, усиливающего выделение желудочного сока, ускоряет выброс желчи, которая стимулирует пищеварение. Все это приводит к послаблению стула.

Обратите внимание! Кофе натощак способствует росту уровня гормонов кортизола и инсулина, что истощает надпочечники и снижает чувствительность к инсулину. Также может привести к изжоге, гастриту, эрозиям в желудке. Поэтому пить его лучше через час после еды. Нередко слабительное действие оказывает кофе в сочетании с молоком, что связано с индивидуальной чувствительностью организма к лактозе или реакцией на жиры.

Важно! При синдроме раздраженного кишечника кофе может усугубить симптомы диареи, а при рефлюксе (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) — спровоцировать изжогу из-за повышения кислотности.

Даже здоровому человеку не стоит пить больше двух чашек крепкого кофе в день, чтобы не вызвать обратный эффект — запор.

Тыквенная паста против цистита

После затяжной простуды у меня воспалился мочевой пузырь. Тетя, травница, посоветовала: «Попробуй тыквенные семечки — это проверенное народное средство от цистита». Я измельчила 250 г очищенных сырых семян в блендере. Принимала по 1 ст.л. пасты, запивая водой, утром натощак и перед сном. Хранила в холодильнике. Уже на третий день боль и другие неприятные симптомы уменьшились.

Полина САЙКОВА, г. Калинковичи

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
ЗИНАИДА ВЛАДИМИРОВНА ФИЛОНЕНКО (Г. ГРОДНО)

Тыквенные семечки содержат кукурбитин — аминокислоту, которая оказывает мягкое мочегонное действие, снимает воспаление, облегчает симптомы цистита. Для усиления эффекта можно добавить к семечкам немного меда. Рекомендую применять это народное средство в качестве дополнительного к основному лечению.

Противопоказания: колит, непроходимость кишечника, ожирение, повышенная кислотность желудочного сока. С осторожностью использовать при сахарном диабете, аллергии.

SOS! ОБВЕТРИЛАСЬ КОЖА ЛИЦА

Пользуюсь таким средством: 1 ч.л. овсяных хлопьев заливаю 2 ст. кипятка, добавляю по 1 ч.л. нерафинированного оливкового масла и сока каланхоэ Дегремона. Полученную массу наношу на лицо, исключая область вокруг глаз. Через 10 минут смываю теплой водой. Маска снимает воспаление и слегка подтягивает кожу. Противопоказана при аллергии на компоненты.

Советы по уходу за воспаленной кожей:

- умывайтесь только теплой водой;
- не используйте скраб;
- пейте больше воды, так как обезвоживание усиливает шелушение.

Вера СИМАКИНА, натуропат, г. Барановичи

Больше о каланхоэ Дегремона и других растениях читайте в издании «Домашние цветы».

7 напитков от похмелья

Для восстановления организма эффективны следующие средства (см. в таблице).

Напиток	Как действует	Противопоказания
Черный чай с лимоном и сахаром	Повышает давление, впитывает токсины, тонизирует организм, успокаивает ЖКТ.	Повышенное АД, упорные тошнота, рвота.
Апельсиновый сок	Бодрит, тонизирует, восполняет дефицит витамина С, снимает усталость, разбитость.	Гастрит с повышенной кислотностью, боли в желудке, изжога.
Мятный чай, безалкогольный холодный мохито	Снимает чувство тревожности, успокаивает желудок, устраняет тошноту.	Снижает АД. Гипотоникам лучше пить черный чай, цикорий или легкий кофе.
Томатный сок	Содержит янтарную кислоту, которая помогает быстро обезвреживать и выводить токсины. Богат калием, полезным для сердца.	При гастрите с повышенной кислотностью и диарее может ухудшить состояние.
Фруктовые и ягодные соки, морсы, компоты	Восполняют дефицит витаминов и минералов, улучшают работу сердца, бодрят, предотвращают обезвоживание.	Не рекомендуют при боли в желудке.
Огуречный рассол	Обладает бодрящим эффектом, восстанавливает баланс электролитов в организме.	Заболевания ЖКТ и почек, варикоз, гипертония.
Минеральная столовая вода с лимоном	Значительно облегчает состояние, восстанавливает водно-солевой баланс, действует как диуретик.	Стимулирует образование соляной кислоты в желудке. Пить до 100 мл. Передозировка грозит рвотой.

Шамиль ЗАКИРОВ, нарколог, психиатр, г. Казань

«Революция» в животе

Раньше обильные праздничные застолья для меня почти всегда заканчивались «революцией» в животе. А вот у подруги с самочувствием все в порядке. Она где-то прочитала, что при опьянении и переедании нужно принять сухой порошок из растений (по 2 части травы мяты перечной, цветков ромашки, смеси как минимум трех видов плодов зонтичных (укроп, тмин, фенхель, анис или кориандр) и 1 часть сухих корней валерианы). Помогает! Теперь и я, отправляясь в гости, беру с собой коробочку с травяным порошком. Если возникает чувство распирания и тяжести в животе, 0,5 ч.л. порошка запиваю водой, минералкой или соком. Действует быстро!

Анна ГОРБУНОВА, г. Могилев

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА МОРОЗОВА** (Г. ЕКАТЕРИНБУРГ)

Мята и ромашка быстро снимают спазмы, боль и тошноту, улучшают переваривание пищи. Плоды зонтичных тоже хорошие спазмолитики, усиливают выработку ферментов, борются со вздутием. Валериана — обезболивающее и успокаивающее средство.

Совет. Если во время застолья вы почувствовали дискомфорт в животе, рассасывайте 1-2 стручка кардамона. При расстройстве желудка поможет чай из порошка корней калгана (лапчатки прямостоячей). 1 ст.л. средства залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться 15 минут и выпейте мелкими глотками. Этот напиток можно принимать как во время застолья, так и после него. Действует мягко и быстро.

Глоток здоровья в стакане

Так ли полезны популярные напитки, как принято считать? Рецепты комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск).

СВЕКОЛЬНО-ЛИМОННЫЙ СОК

Рецепт. Очищенную сырую свеклу среднего размера без прожилок крупно нарезать. Пропустить через мясорубку, отжать, сок процедить через ситечко или марлю и добавить 1 ч.л. лимонного. Смешать 100 мл полученного сока со 150 мл теплой воды. Пить по 0,5 ст. 2 раза в день. Курс — 5-7 дней.

Комментарий. Свекольный сок содержит азотистые вещества, которые в организме превращаются в оксид азота. Это соединение расслабляет стенки сосудов, нормализует кровоток — в результате давление снижается. Лимон, богатый витамином С, улучшает усвоение железа из свеклы, что важно для профилактики анемии. Свекольный сок нужно разбавить водой 1:3. Перед применением напиток следует оставить в холодильнике на 2 часа, чтобы испарились эфирные масла, которые могут раздражать слизистую желудка. Далее добавить лимонный сок (1 ч.л. на 300 мл воды и 100 мл свекольного сока).

! Противопоказания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, подагра, диарея.

УКСУСНАЯ ВОДА

Рецепт. 1 ст.л. яблочного уксуса, лучше домашнего (плоды разрезать на 4 части, залить сахарным сиропом 1:1, настоять 2 недели, процедить, разлить по бутылкам и продолжать настаивать еще 2 месяца) добавить в стакан теплой воды и выпить за полчаса до еды.

Комментарий. Яблочный уксус содержит пектин и пробиотики (лактобактерии). Благодаря этому напиток улучшает пищеварение и выводит токсины из организма. Кроме того, растворимая клетчатка в составе снижает уровень «плохого» холестерина и замедляет всасывание глюкозы в кровь, что предотвращает резкие скачки сахара у людей с диабетом.

ЛАТТЕ С КУРКУМОЙ

Рецепт. Смешать 1 ст. теплого растительного молока (миндального, овсяного или кокосового) с 0,5 ч.л. куркумы. Добавить щепотку молотого черного перца, 1/4 ч.л. порошка корицы, мед или кленовый сироп по вкусу. Пить вместо кофе.

Комментарий. Напиток согревает. Однако растительное молоко, особенно миндальное и соевое, способно спровоцировать аллергическую реакцию. Пряности также усиливают аллергию, могут вызвать пищевую непереносимость, проблемы с ЖКТ и печенью. Напиток не рекомендован при сахарном диабете. Прежде чем пить пряный латте, убедитесь, что у вас нет противопоказаний.

ЧАЙ ИЗ ФЕНХЕЛЯ

Рецепт. 1 ч.л. сухих семян фенхеля обыкновенного залить 1 ст. горячей воды. Настоять 10 минут, процедить. Пить вместо чая.

Комментарий. Напиток уменьшает вздутие и газообразование. Кроме того, стимулирует выработку желудочного сока и улучшает перистальтику кишечника.

Гусиный жир *от обморожения*

Топленый гусиный жир (смалец) обладает уникальными целебными свойствами. Его применяют как наружно, так и внутрь при многих недугах (см. в таблице).

Проблема	Решение
Обморожение	Смалец используют для защиты от мороза, смазывая им кожу лица, рук и ног за 30 минут до выхода из дома. Она остается мягкой и гладкой, не обветривается и не трескается. При переохлаждении после согревания поврежденных участков смешать 1 ст.л. топленого гусиного жира с 1 ч.л. молотого острого красного перца и нанести полученную мазь на кожу.
Псориаз	Соединить 3 ст.л. топленого гусиного жира и 1 ст.л. измельченной сухой травы мыльнянки, перемешать. Ежедневно втирать в проблемные места. **Важно!** Лечение псориаза должно быть комплексным, с использованием средств не только для наружного, но и для внутреннего применения, которые очищают организм и укрепляют иммунитет.
Экзема	Смешать топленый смалец и пихтовое масло 2:1. Втирать в поврежденные участки кожи 3-4 раза в день в течение 3 недель. Или соединить 4 ст.л. топленого жира и 5 ст.л. измельченной в кофемолке пшенной крупы. Ежедневно смазывать проблемные участки кожи 3 раза в день до стойкого улучшения.
Трещины на губах	1 ст.л. топленого жира растереть в кастрюле, добавить 20 измельченных сухих лепестков шиповника, перемешать и наносить на проблемные места.
Боль в суставах, позвоночнике	Растопить на пару 50 г смальца, добавить 10 капель камфорного масла и перемешать. При воспалении и боли ежедневно перед сном смазывать суставы, затем фиксировать бинтом. Можно также досуха втирать в больные места топленый гусиный жир. Проводить процедуру ежедневно перед сном.
Простудный кашель	При изнуряющем сухом кашле интенсивно втирать небольшое количество жира в область лопаток и груди в течение 10 минут, избегая зоны сердца. Затем надеть х/б белье и лечь в постель. Проводить процедуру ежедневно перед сном до стойкого улучшения самочувствия. ! При повышенной температуре тела массаж не рекомендован. Не наносить жир на открытые либо гнойные раны. Или большую репчатую луковицу очистить, вымыть, натереть на терке и смешать с топленым жиром 1:1. Растереть смесью грудную клетку и укутать шерстяным платком. Проводить процедуру ежедневно перед сном. Эта смесь показана и для приема внутрь: взрослым — 1,5 ч.л. в день, детям — по 0,5 ч.л. 3 раза в день. **Важно!** Не следует принимать смалец внутрь при повышенном уровне холестерина в крови, острых и хронических патологиях печени, обострении заболеваний поджелудочной железы, беременности и кормлении грудью, склонности к ожирению, индивидуальной непереносимости. Не давать детям до трех лет.

Дмитрий МАКУНИН, сотрудник станции скорой помощи, Владимирская обл.

С асцитом справится репешок

С репешком знаком давно — с тех пор, как из-за плохой работы печени у меня развился асцит. Тогда знакомый травник передал целый пакет этого растения. Репешок улучшает работу печени, благотворно влияет на пищеварительную систему и кровообращение, также является мочегонным средством. Теперь только этой травкой и спасаюсь!
20 г измельченного сухого сырья заливаю 0,5 л водки и настаиваю 2-3 недели, встряхивая банку пару раз в день. Готовую настойку процеживаю и принимаю по 2 ст.л. в 1 ст. воды за 15-30 минут до еды 3 раза в день. Цвет настойки янтарный, а вкус — едва ощутимый.

Владимир КОЖУХОВ, г. Москва

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **БОГДАНА ИЛЬИНА** (Г. БЕЛАЯ КАЛИТВА)

Репешок восстанавливает нарушенные функции не только печени. Благоприятно действует на селезенку и поджелудочную. Растение помогает контролировать уровень инсулина в крови и улучшает выделение панкреатического сока. Острый и хронический гастрит, гастроэнтерит, панкреатит, холецистит, гепатит, цирроз, вялость кишечника, сахарный диабет, холецистопатии — при всех этих проблемах можно подключать к лечению репешок. Его настой полезно пить при поллинозе — за 2-3 недели до начала цветения растения (это курс). 1 ст.л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 10-15 минут, процедить. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день во время еды. Хранить настой в холодильнике. Курсы можно повторять 3-4 раза в год.

! Противопоказания: запоры, тромбофлебит, гипотония, непроходимость желчевыводящих путей, индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Сохнут губы от мороза

В морозную и ветреную погоду у меня сохнут и трескаются губы. Не могу свободно разговаривать и смеяться, даже легкая улыбка вызывает боль. Но когда стала ежедневно смазывать губы облепиховым маслом перед сном и за 20 минут до выхода на улицу, их состояние улучшилось.

Дарья МИРОНОВА, г. Барановичи

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОЛОГ **ЛАРИСА ГЕОРГИЕВНА ЯРУШ** (Г. САМАРА)

■ Облепиховое масло прекрасно справляется со многими проблемами кожи. На губы можно также наносить варенье из лепестков розы (помогает и при стоматите), пчелиный воск, оливковое масло, смесь меда и сливочного масла 1:1, смазывать их отварами ромашки, шалфея, календулы.

■ В морозную или ветреную погоду обязательно носите с собой гигиеническую помаду либо бальзам, которыми можно воспользоваться прямо на улице.

■ Чтобы губы надолго оставались гладкими и свежими, несколько раз в неделю делайте для них питательные маски из сметаны или огуречного, морковного соков.

■ Можно смазать губы медом, держать 15-20 минут, затем смыть и нанести тонкий слой крема или облепихового, оливкового либо другого растительного масла.

Обратите внимание! Нередко шелушение, растрескивание и сухость появляются из-за недостатка витаминов. Включайте в рацион продукты, богатые ретинолом и каротином: оранжевые овощи и фрукты, облепиху, яйца, печень, молоко. Раздражение и трещинки в уголках рта говорят о нехватке витаминов группы В. Восполнить их запас помогут рыба, сыр и листовая зелень.

Сон на пятерочку

После шумных праздников или тяжелых будней иногда трудно уснуть. На этот случай у меня есть хороший сбор, который я называю «Пятерочка». В его составе 5 компонентов: 7 ч.л. измельченной сухой травы пустырника, 6 ч.л. листьев мелиссы, по 3 ч.л. корневищ валерианы и шишек хмеля, 1 ч.л. порошка мускатного ореха. 1 ст.л. смеси заливаю 200 мл горячей воды, настаиваю 30 минут, процеживаю. Выпиваю за 40 минут до сна в несколько приемов. Сплю как младенец!

Нина СЕРГЕЕВА, г. Шклов

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА ДАНИЛЮК** (Г. МЫТИЩИ)

В рецепте хорошо подобрана композиция. Валериана способствует глубокому расслаблению. Хмель особенно эффективен, если просыпаетесь среди ночи. Мелисса лекарственная мягко успокаивает и не оставляет сонливости утром. Пустырник снимает возбуждение и расслабляет мышцы. Мускатный орех облегчает засыпание и улучшает качество сна. Такой сбор можно использовать короткими курсами — по 5-10 дней. А для вечернего чая подойдут мята или мелисса, пустырник и ромашка. Свежеизмельченный мускатный орех лучше проявит себя, если добавить его щепотку в 0,5 ст. теплого молока и выпить на ночь. Это снимет чувство тревоги и обеспечит спокойный сон.

Мед с перчиком — двойная польза

Мой домашний арсенал средств от простуды недавно пополнил острый мед.

Стручок свежего острого перца с семенами нарезаю тонкими полосками и добавляю в банку с цветочным медом (объем — 150 мл). Дважды в день в течение недели перемешиваю содержимое. Через неделю мед становится ароматным и набирает остроту (перец можно использовать во время приготовления блюд или оставить в банке). Храню мед при комнатной температуре.

При надрывном кашле или насморке завариваю цветки ромашки, липы, листья шалфея (вместе или отдельно) из расчета 1 ст.л. измельченного сухого сырья на 1 ст. кипятка. Пью по 1 ст. теплого травяного чая, добавив в него 1 ч.л. острого меда, 3-4 раза в день.

Если **болит горло,** готовлю чай с куркумой и имбирем и пью с острым медом. Действительно помогает!

Виктория СОБОЛЕВСКАЯ, г. Минск

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ **АННА ИВАНОВНА МОЛЧУНОВА** (Г. БРЯНСК)

Острый мед — популярное средство от кашля, заложенности носа и боли в горле, он значительно ускоряет процесс выздоровления. Кроме того, мед с перцем помогает пищеварению, защищает сердце и даже поднимает настроение.

А еще это отличная приправа, которую можно использовать в качестве дополнения к креветкам, курице, крылышкам, суши и блюдам из яиц.

Важно! Если у вас чувствительный желудок или есть другие проблемы с ЖКТ (язва, синдром раздраженного кишечника или его воспалительные заболевания) перед употреблением острого меда проконсультируйтесь с врачом.

Сахар — под контроль!

3 месяца назад мне поставили диагноз «сахарный диабет первого типа». Когда нужно измерять уровень сахара в крови?

Анатолий ШЕПЕЛЕВ, г. Анапа

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ
ЮЛИЯ ДМИТРИЕВНА БЕЛЫХ (Г. БРЕСТ)

Уровень сахара в крови измеряют с помощью глюкометра:

- утром, сразу после пробуждения;
- перед каждым приемом пищи;
- через 1-2 часа после еды;
- до, во время и после физической активности;
- перед сном;
- перед вождением автомобиля.

Контроль глюкозы в крови следует **усилить:**

- если начали принимать новые лекарства или врач изменил дозировку одного из ранее назначенных препаратов;
- в случае гипогликемии (снижение уровня сахара в крови) или гипергликемии (повышение его уровня);
- во время инфекционных заболеваний;
- при введении в рацион новых продуктов.

КАК ИЗМЕРЯТЬ

- Вымойте руки с мылом.
- Вставьте тест-полоску в глюкометр (он включится автоматически).
- Проколите подушечку пальца одноразовым ланцетом.
- Слегка помассируйте палец, чтобы появилась капля крови.
- Аккуратно поднесите ее к краю тест-полоски, которая втянет нужное количество крови.
- Через 5-10 секунд на экране устройства появится значение уровня глюкозы.

Важно! Если крови недостаточно, не размазывайте ее по полоске — сделайте новый прокол.

«НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ДИАБЕТИКА: ОСНОВЫ ПИТАНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Не пропустите выход нового выпуска **«ДЭЗ» № 1!**

Наши консультанты подскажут:

- как компенсировать диабет, выбрать глюкометр, ухаживать за стопами, обрабатывать раны;
- что делать в случае гипер- и гипогликемии или пропуска инъекции;
- дадут другие важные рекомендации.

Этот выпуск станет для вас стимулом взяться за здоровье и улучшить качество жизни!

РЕКЛАМА
ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Не отказывайтесь от глюкометра

Нужен ли мне глюкометр, если я использую устройство НМГ?

Екатерина Михайловна, звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ
ПОЛИНА ВЛАДИМИРОВНА ДРАЧЕВА (Г. МИНСК)

Несмотря на преимущества устройств непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ), полностью отказаться от глюкометра не получится. Системы НМГ не всегда достоверны, особенно при резких скачках уровня глюкозы. В этом случае следует измерить сахар глюкометром.

Несладкие источники глюкозы

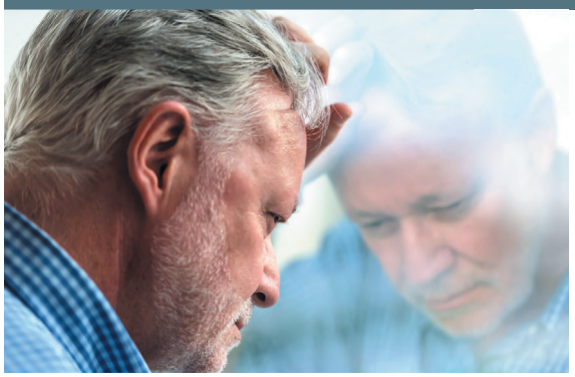
Уровень сахара в крови повышают только сладкие продукты?

Владимир СЕДЛЕЦКИЙ, г. Барановичи

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ
НАТАЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА КОЗИЧЕВА (Г. ТАМБОВ)

Быстро расщепляется до глюкозы любая пища, содержащая крахмал: пшеничный хлеб и хлебобулочные изделия, картофель, макароны, хотя эти продукты не сладкие на вкус.

МОЩНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТАТИТА. ТОЧНО В ЦЕЛЬ!



5 лет угробил на борьбу с простатитом. А когда болезнь замучила меня в конец, я узнал об изобретении наших учёных для борьбы с этой заразой. Не понимаю, почему о нём замалчивают… Я считаю, что каждый мужчина должен знать о нём. Ведь мы — защитники отечества. А где это видано, чтобы воин был прикован к туалету?

Началось у меня всё с переохлаждения. Потом стал замечать, что часто бегаю по нужде. А выходит только по капле. Днём терпимо, а вот ночью… Настоящий ад! Как же мне хотелось избавиться от этой заразы.

Но решил сам изучить проблему и найти решение. А почему бы и нет? Голова на плечах имеется, даром что ли научным сотрудником всю жизнь проработал. Пробовал, проверял, отмечал изменения. Делал всё, что только можно. Эх, если б я знал, что действенное средство всегда было рядом, можно сказать, под рукой! И это не какие-то пилюли, а настоящее медицинское изделие под названием «Простамаг». Это не просто аппарат, а целая мультимодальная система! Изобретение наших учёных с практически 100 % эффективностью. То есть помогает почти каждому. Представляете?

Нерешительность враг здоровью

Самое обидное, что не раз читал о нём в газетах. И давно мог избавиться от простатита. Но всё не решался. А время шло, мне становилось хуже. К частым походам в туалет добавились сильные боли.

И вот, когда совсем прижало, я решился. И не зря! Нашёл статью о «Простамаге» и позвонил по номеру. Если честно, то было не по себе.

Согласитесь, вопрос то деликатный. Но меня уверили, что стесняться нечего, ведь по статистике до 70 % мужчин страдает простатитом. А некоторые обращаются за помощью, когда подключается онкология. Так рак предстательной железы и занимает второе место среди всех онкозаболеваний! Мне повезло: в моём случае было ещё не поздно. А когда мне сказали, что действу

ет акция: не устроит результат — вернут деньги. Я, недолго думая, выписал себе «Простамаг» и начал лечение. И знаете: не ошибся. С первых процедур я почувствовал изменения! Боль ушла, наступило облегчение. Этот успех придал мне сил для дальнейшей борьбы. Пройдя курс процедур, я убедился, что «Простамаг» — это то мощное средство от простатита, которое я так долго искал.

Ночью я больше не просыпаюсь, чтобы сходить по нужде. И днём не бегаю, как раньше. Струя мощная, нет чувства, что не всё вышло. Я вернулся к нормальной жизни! Без болей и резей. Да что греха таить! Даже мужская сила проснулась. Чувствую, что помолодел лет так на 20! Если Вы ещё мучаетесь от простатита, то «Простамаг» — это Ваш шанс победить болезнь или хотя бы добиться стойкой ремиссии.

Новые технологии дают бой простатиту

Чем же лечит «Простамаг»? Сразу тремя лечебными факторами: инфракрасным лазерным излучением, постоянным магнитным полем и низкочастотной механической микровибрацией. Такая комбинация не оставляет простатиту даже шанса на победу. Это полноценное комплексное лечение. Прямо у Вас дома. Без лишних глаз и боли. Смотрите, что сказано в инструкции:

«Физиологическое и лечебное действие лазерного инфракрасного излучения связано с обезболивающим, противоотёчным, противовоспалительным, сосудорасширяющим и стимулирующим клеточный иммунитет эффектами.

Под действием низкочастотной механической микровибрации улучшается тканевая микроциркуляция в органах и окружающих их тканях. Стимулируется сократительная способность мышечных элементов, что приводит к восстановлению их тонуса, устраняются застойные явления в органах и снижаются болевые симптомы. Постоянное магнитное поле вызывает ориентационную перестройку жидкокристаллических структур биологических мембран и внутриклеточных структур.

В результате увеличивается скорость химических реакций, и повышается проницаемость мембран клеток для антибиотиков и других лекарственных веществ» Одним словом - в основе «Простамага» лежит целая наука! Но решать, конечно, Вам. Я свой выбор сделал, чему очень рад.

Прямой наводкой прямо в цель

Если у Вас возникают опасения, что не сможете разобраться, то спешу заверить: инструкция простая. А рассеянный лазер «Простамага» создан так, что как не используй аппарат, он «попадёт» точно в цель. А режим вибрации — это отличная альтернатива ручному массажу. При этом воздействие полностью безопасно и надёжно. А главное, деликатно. Параметры вибрации детально выверены, ошибки исключены! А ещё, испытания показали высокую эффективность аппарата в лечении хронического простатита, практически на 100 %!

Один звонок между Вами и здоровьем

Только представьте, лечение «Простамагом» абсолютно безопасно и безболезненно. Вы получаете шанс победить простатит или хотя бы избавиться от мучающих симптомов достаточно быстро и надолго. Кто знает, может и на всю жизнь! А почему нет? Я ведь смог, должно получиться и у Вас. Советую поспешить, пока не закончилась акция. Если не устроит результат, то Вам вернут деньги. Представляете, возможность испытать «Простамаг» на себе без риска для своего кошелька?! Звоните по бесплатному номеру и заказывайте «Простамаг»!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС 8 (800) 444-91-43

ПОДДЕРЖКА НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ВЕСЬ ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ В ПОДАРОК!*

200 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ ОТ ЗАВОДА-ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

WWW.PRODEX.RU

Prodex

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Результаты могут отличаться. Оплата при получении. *Акция действует с 27.01.2026г. по 27.02.2026г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Энкопрез: как помочь ребенку

В редакцию пришло письмо от Галины Петровны из Брестской области: «Моему внуку 6 лет, и он ходит «по-большому» в штанишки. «Доктор», помоги!..»

ВОТ ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ ВРАЧИ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Судя по всему, вы столкнулись с энкопрезом — состоянием, при котором контроль за актом дефекации нарушается и происходит самопроизвольное выделение каловых масс. Как правило, развивается в возрасте 5-8 лет. Проблема требует тщательной диагностики и комплексного подхода. Сначала нужна консультация узких специалистов — гастроэнтеролога и проктолога.

Светлана ПОЛОЗКОВА, педиатр, г. Москва

Важная задача гастроэнтеролога — диагностировать заболевания ЖКТ, назначить лечение, помочь наладить питание, выявить вероятную непереносимость продуктов и т.д. Причиной энкопреза может быть хронический запор.

Валентина ЛОСЕВА, детский гастроэнтеролог, г. Санкт – Петербург

Когда патологий нет или лечение не дает результатов, можно предположить психологический аспект проблемы.

Стресс и тревога

Если в жизни ребенка произошли перемены (переезд, развод родителей и др.), не исключено, что его страхи и тревоги находят такой выход.

Что делать: спрашивайте у внука, что его беспокоит, кого он боится. Убеждайте: «Если ты сейчас расстроен, расскажи, я помогу». Ваша задача — дать ему выплеснуть чувства.

Недостаток самоконтроля

В таком возрасте дети нуждаются в самостоятельности. Если воспринимают туалет как область, которую они не контролируют, это нередко приводит к протестному поведению. Причина может быть связана со строгими требованиями: насильным высаживанием на горшок, наказанием за неудачные попытки испражнения, хождение «на дорожку». Своим поведением ребенок как бы заявляет: «Я сам знаю, когда хочу!»

Что делать: стимулируйте его самостоятельность в обычной жизни (позволяйте выбрать место прогулки, мультфильм и др.) и следите, чтобы малыш всегда завершал свои действия. Только так можно закрепить его стойкое ощущение «Я сам контролирую весь процесс».

Восприятие туалета

Однажды испытав дискомфорт при походе в туалет, ребенок может его бояться и отказываться пользоваться.

Что делать: наблюдайте за поведением малыша, когда вы говорите о туалете. Страх выражается в том числе в мимике и телесных реакциях. Работайте над устранением тревоги. Например, сочините сказку о мальчике, у которого происходят те же неприятности. Поинтересуйтесь, как помочь этому персонажу?

Давайте ребенку дополнительную информацию о его теле, процессе дефекации. Больше информации = меньше страхов.

Внимание и забота

Иногда таким образом ребенок привлекает внимание взрослых, например, если в семье есть конкуренция (младшие дети и т.д.).

Что делать: старайтесь проводить с внуком хотя бы полчаса в день, не отвлекаясь на телефон и домашние заботы. Так вы разовьете у него чувство безопасности и нужности. Хвалите за каждый самостоятельный или удачный поход в туалет!

Мария ЕВСТАФИЕВА, психолог, г. Могилев

Пицца. Нельзя не соблазниться!

Пиццу часто ставят в один ряд с вредным фастфудом. Однако известный невролог, создатель «Клуба активного долголетия» Алексей Маматов считает это блюдо даже полезным.

Доктор имеет в виду пиццу в итальянском стиле — с тонким мягким тестом из муки, воды и дрожжей, свежим томатным соусом и сыром моцарелла, с орегано, базиликом и чесноком.

А вот блюдо быстрого приготовления или из замороженного теста с использованием переработанных продуктов (вяленого мяса, колбас), а также твердого сыра он не рекомендует. Подобная выпечка вредна всем, особенно людям, у которых повышен холестерин.

Диетологи советуют выбирать пиццу с качественными ингредиентами, без мясных начинок. А лучше готовить самим, заменив мучное тесто овощным (на основе цветной капусты, брокколи, тыквы или цукини). Вместо мясной начинки использовать сырную либо овощную. И выпекать пиццу только в духовке.

Овощи вместо муки

Летом попробовала испечь пиццу на овощном тесте. Очень понравился результат. Теперь готовлю такую постоянно. Рекомендую!

350 г очищенных кабачков натираю на крупной терке и отжимаю. Добавляю 3 яйца, 5 ст.л. панировочных сухарей, соль и любимые пряности (обязательно кладу немного сушеного орегано, или душицы обыкновенной, которая придает тесту характерный аромат пиццы). Хорошо перемешиваю, выкладываю тесто в форму и выпекаю в духовке, разогретой до 180 градусов, 20 минут. Затем равномерно распределяю по основе начинку и выпекаю еще 5 минут. Сытно и полезно!

Екатерина ЛАВРОВА, г. Москва

Хлеб для тонкой талии

Многие, когда хотят похудеть, в первую очередь исключают из рациона хлеб — но, увы, вес стоит на месте. Более того, после полного отказа от этого продукта вдруг появляются вялость, усталость и тяга к сладкому. Не удивительно: хлеб — один из главных источников витаминов группы В, отвечающих за энергию и настроение и поддерживающих нервную систему. В ржаном достаточно железа, дефицит которого вызывает слабость, снижение концентрации. Без клетчатки страдает кишечник. Получается, что, исключая продукт, мы лишаемся полезных веществ.

Хлеб вредит талии в следующих случаях:

- если его дополняют маслом и колбасой;
- едят в большом количестве;
- не учитывают хронические заболевания.

Важные правила

- Дневная норма — 100-200 г (2-3 ломтика).
- На закваске лучше, чем на дрожжах.
- Хлеб плохо сочетается с продуктами, которые имеют другую скорость переваривания или резко повышают сахар в крови: жирным мясом, рыбой, молоком, вареньем, сахаром, майонезом и соусами, картофелем, макаронами, газировкой. Зато «дружит» с овощами, зеленью, нежирным мясом (курица, индейка), яйцами, «правильными» жирами (оливковое масло, авокадо).

Обратите внимание! При инсулинорезистентности полезен ржаной хлеб на закваске или с добавлением отрубей; при проблемах с кишечником — вчерашний белый; при лишнем весе — цельнозерновой.

Светлана СОТНИК, диетолог, г. Минск

О чем расскажет СОЭ?

Один из важных показателей в общем анализе крови — скорость оседания эритроцитов, или СОЭ. С его помощью можно узнать, как быстро красные кровяные тельца оседают на дно пробирки (в норме это происходит медленно). Повышение показателя говорит о том, что в организме развивается инфекционный, онкологический и другие процессы. Также СОЭ помогает уточнить диагноз (например, отличить стенокардию от инфаркта) и подтвердить эффективность назначенного лечения.

НОРМА

Для женщин:

- до 30 лет — 8-15 мм/ч;
- 30-60 лет — 8-25 мм/ч;
- после 60 лет — 40-50 мм/ч.

Для мужчин:

- до 60 лет — 6-12 мм/ч;
- старше 60 лет — 15-20 мм/ч.

СОЭ выше нормы — при остром инфекционном процессе (растет спустя 1-2 суток после заражения и достигает 50 мм/ч и выше), после выздоровления в течение нескольких недель и даже месяцев; во время беременности или менструации; у женщин, регулярно принимающих оральные контрацептивы (достигает 20-45 мм/ч); при анемии, болезнях печени или желчного пузыря, гнойно-септических воспалительных заболеваниях, инфарктах и инсультах, злокачественных новообразованиях, диабете, аутоиммунных патологиях; после диареи и рвоты.

Ниже нормы — при обезвоживании, серповидно-клеточной анемии и др.

КАК СДАВАТЬ АНАЛИЗ

Утром натощак, накануне исключив жирную пищу, алкоголь, физические и эмоциональные нагрузки. Женщинам желательно сдавать кровь через 5-7 дней после окончания менструации.

При диагностике заболеваний учитывают не только показатель СОЭ, но и совокупность результатов всех лабораторных и инструментальных анализов.

Наталья КРУГ, терапевт, г. Уфа

Старый добрый уголь

Сегодня в аптеках столько современных средств, но моя мама при проблемах с пищеварением принимает устарелый препарат — активированный уголь. Говорит, что помогает.

Марина КУДИНОВА, г. Калининград

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР **ЕЛЕНА ПАВЛОВНА МИШИНА** (Г. СОЛИГОРСК)

Активированный уголь отлично справляется с диареей, метеоризмом и некоторыми отравлениями. Назначают его и при аллергии. Благодаря адсорбирующей структуре способен улавливать многие токсины и химические молекулы и предотвращать их попадание в кровоток. Организм его не усваивает, поэтому уголь действует как губка: впитывает вредные вещества и полностью выводится. Обезвреживает соли тяжелых металлов, газовые вещества, барбитураты, алкалоиды, фенолы, различные бактерии и многое другое. Однако неэффективен при отравлении алкоголем, кислотами и щелочами.

Дозировку рассчитывают по формуле: 1 таблетка на 10 кг веса. Во время приема нужно пить много воды, чтобы не вызвать обезвоживание и запор.

Противопоказания: кишечная непроходимость, язвенная болезнь,гастрит с повышенной кислотностью, гипотония, гипогликемия, индивидуальная непереносимость.

Важно! Активированный уголь снижает всасывание лекарственных веществ, уменьшая их эффективность. Интервал между приемом сорбента и других медикаментов должен быть не менее 2 часов.

РЕКЛАМА

ЕМУ ГРОЗИЛА ИНВАЛИДНАЯ КОЛЯСКА!

ЭТО ЕГО СПАСЛО!

«Мои колени так болели, что я не мог ходить. А когда я получил это изобретение от своих дочерей, боль совсем прошла через несколько дней».

«Когда я был молод, я хотел жить в городе. Но мой старший брат меня опередил. Мне было 17 лет, а Олег был старше меня на 5 лет, в городе он встретил девушку и переехал к ней. Если бы и я переехал в город, родители остались бы одни в деревне. Но мой отец был болен, **у него была такая же проблема с коленями, как и совсем недавно у меня»,** - *рассказывает Антон Викторович (72 г.) Краснодарский край.* «Я всю жизнь работаю в деревне. Здесь всегда много работы. У нас много земли и скота. Долго я был здоров».

МОИ КОЛЕНИ НАЧАЛИ БОЛЕТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ

Часто вечерами в ногах пульсировало. Сначала помогали таблетки и мази. Иногда было лучше, иногда хуже. Были дни, когда я нормально ходил и работал. Но были и такие, когда утром не мог встать. Но потом каждый день был ночным кошмаром. Я сам ничего не мог делать. Дочери разъехались по стране, вышли замуж, у жены тоже были длительные проблемы с ногами. Некому было работать! Начали продавать скот…

Я ходил по врачам, **но ни один не смог помочь.** Прописали мне лекарства против боли, такие сильные, колени болели меньше, но очень кружилась голова, и очень болел живот. Ко всему в придачу набрал 10 кг, потому что всю жизнь я работал, а теперь не мог даже ходить.

ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ БЕСПОЛЕЗНЫМ КАЛЕКОЙ!

Мои дочери нашли специалиста в городе, который сказал, что поможет только **операция**, потому что изменения в коленях уже необратимые. **Повреждение хряща, повреждения связок…** Легко сказать **ОПЕРАЦИЯ!** У моего отца была операция на коленях, и он совсем перестал ходить, перед смертью мы его возили в инвалидной коляске. А до болезни он был сильным мужчиной! Когда мы его посадили в инвалидную коляску, он отчаялся, не прошло и полгода, как он умер.

В одно воскресенье ко мне приехали все три дочери. Такие спокойные. Принесли коробку и сказали, что это из Швейцарии. Я не имел понятия что происходит: **что за коробка, какая Швейцария?!**

Выяснилось, что мои дочери очень боялись моей операции, потому что они очень хорошо помнили своего дедушку на инвалидной коляске. И поэтому они искали другое решение для меня. И нашли…

БИОМАГНИТНЫЕ РЕГЕНЕРАТОРЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Это длинное название, но с тех пор я его помню. Это были такие повязки на колени. Новинка. Дочери сделали заказ. Мне это не понравилось, я не хотел это надевать на колени, но попробуйте поспорить с женщинами! Начали меня уговаривать, чтобы я это носил. Наконец, я махнул рукой. Был вечер, оказалось, что эти повязки очень комфортные, и я пошел в них спать. Утром, когда я проснулся, пошел на кухню варить себе кофе и когда я сел с чашечкой кофе… я вдруг понял, что хожу нормально и совсем не хромаю, как последние годы! Боль в коленях осталась, но не такая сильная, как накануне. Смотрю на свои ноги и понимаю, что я совершенно забыл об этих регенераторах на своих коленях. Кричу жене: «Кажется, это работает!»

Эти регенераторы я носил каждый день. Несколько часов или вообще в них спал. Через три недели моя жена мне сказала, что последние две недели я совсем не жаловался на боли в коленях! Я вернулся к своей обычной активной жизни. У меня было больше энергии, чем до болезни. Мы купили еще больше скота, и сейчас работа идет быстрее. Где-то через месяц я решил, что стоит пойти к врачу, чтобы сделать рентген моих колен. Никогда я не видел такого шока в глазах доктора!

КОЛЕНИ КАК НОВЫЕ! «КАК ВЫ ЭТО СДЕЛАЛИ?!» - ПОВТОРЯЛ ВРАЧ СНОВА И СНОВА

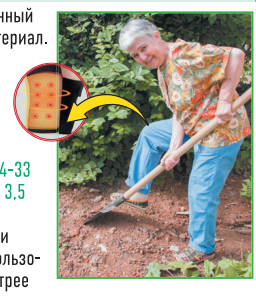
С того дня прошло 4 месяца, у меня чувство, что мне 30 лет. А моя жена говорит, что она чувствует себя как 20-летняя, потому, что тоже носила регенераторы и ее ноги больше не болят!»

БИОМАГНИТНЫЕ РЕГЕНЕРАТОРЫ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Это новейшее изобретение Швейцарского института современной ортопедии. Над этим изобретением работали многие эксперты в магнитной терапии.

Гипоаллергенный материал приспосабливается к форме колена, содержит 8 неодимовых биомагнита. Биомагнитные волны проникают в кожу и в структуру травмированных тканей. Сухожилия, связки, мениск и суставной хрящ могут быть восстановлены. 97,6% пользователей регенератора коленного сустава чувствовали облегчение боли уже после первого использования. Улучшение состояния поврежденных тканей колена в течение 14-33 дней.

- Гипоаллергенный дышащий материал.
- Для женщин и мужчин.
- Простой в использовании.
- Эффект за 14-33 дня, минимум 3,5 часа в день.
- Чем дольше и чаще его использовать, тем быстрее эффект. Можно использовать и ночью.
- Благодаря укреплению внутренних коленных структур боли не должны вернуться.
- Помогает ускорить реабилитацию колена.



СПЕЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ!

ПЕРВЫЕ 100 ПОКУПАТЕЛЕЙ ПОЛУЧАТ РЕГЕНЕРАТОР БЕСПЛАТНО

Цена за 1 шт. – 2000 руб.
Код товара 378 18 479

За 2 шт. – 3000 руб. **Код товара 378 18 480**

За комплект семейный (4 шт.) – 5000 руб.
Код товара 378 18 481

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

Звоните прямо сейчас:
8 (495) 781-42-14
(по обычным тарифам) или:
8 (800) 250-77-69 (бесплатно)
или отправьте СМС на номер:
+7 (925) 007-30-03

Адрес для писем: 115088, Москва, а/я 121,
ООО «МЕД КОМПЛЕКС» betalaklim@mail.ru

*Производитель обязуется возместить стоимость заказа первым 100 покупателям

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43, ОГРН 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Сертификат соответствия РОСС CN.AM05.H18108.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ, НАСТОЯТЕЛЬ ХРАМА СВ. ВМЧ. ДИМИТРИЯ СОЛУНСКОГО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ. **ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ**

О таинствах, грехах и раскаянии

КРЕЩЕНИЕ БЕЗ КРЕСТНЫХ

Мне 22 года. Готовлюсь к крещению, но не могу найти крестных. Верующих друзей или родственников у меня нет. Что делать?

Константин ЛЕБЕДЕВ, Витебская обл.

Ответ. Совершеннолетние могут принимать крещение без крестных родителей. Главное — искренняя вера и осознанное желание принять таинство.

МОЛИТЕСЬ ЗА ГРЕШНИКОВ!

Есть мнение: если заказать поминовение за крещеного усопшего, который вел грешный образ жизни, его душе станет еще хуже. Так ли это?

Анастасия МОЛОШЕНКО, г. Воронеж

Ответ. Если человек вел христианский образ жизни, он и так в раю. Поэтому особенно важно молиться именно за грешников. В Евангелии написано: *«Не здоровые имеют нужду во враче, но больные»* **(Мф. 9:12).**

МУКИ СОВЕСТИ

Как каяться в грехе аборта, чтобы успокоить совесть?

Екатерина С., г. Минск

Ответ. Искренне покайтесь в этом грехе на исповеди. Я не могу дать вам совет, как успокоить совесть, да это и не нужно. Апостол Павел в одном из своих посланий сказал: *«Совесть — наш свидетель. Ее беспокойство — не враг ваш, а указание к действию: покаянию, исправлению, молитве».*

Да поможет вам Господь!

ИКОНЫ В МАШИНУ

Какие иконы ставить в машину для защиты в пути?

Владимир ВОЛКОВ, г. Санкт-Петербург

Ответ. Иконы нужны в машине, если вы молитесь в дороге. А для защиты в пути соблюдайте правила дорожного движения и просите Господа о том, чтобы не столкнуться с теми, кто их игнорирует.

ГЛАВНОЕ — ИСКРЕННЕЕ ПОЧИТАНИЕ

Не могу перебороть себя, чтобы поцеловать в храме икону или крест. Боюсь чем-нибудь заразиться, особенно сейчас, в период простуд. Означает ли это, что я маловерующая?

Валентина Егоровна, г. Гродно

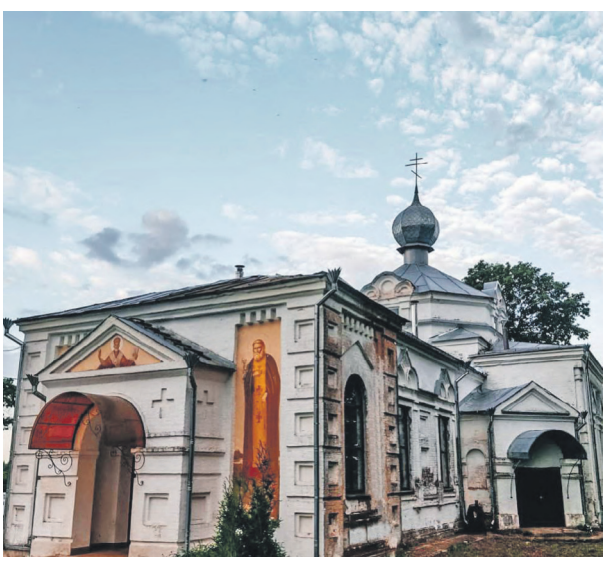
Ответ. Это не означает, что вы маловерующий человек, а говорит о том, что вы — человек брезгливый. Я такой же. Если икона зацелована и на ней есть следы от помады, то прикладываюсь к ее краю. Не вижу в этом неуважения по отношению к святыне. Главное — искренне перед ней молиться.

МОЛЕБНЫ О ЗДРАВИИ

В чем разница между молебном о здравии и сорокоустом о здравии?

Вера ДУДАРЕНКО, г. Вилейка

Ответ. Молебен о здравии — разовая служба, а сорокоуст (от слова «сорок») — поминание человека в течение 40 дней. Молебен, или обедня о здравии, — хорошо, но еще более важно личное присутствие и молитва за себя или близких во время службы.



На снимке: церковь Святого Николая Чудотворца (д. Благовичи Могилевской обл.)
Фото Ольги ВАЛУЕВОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ПРОВИЗОР, ФИТОЛОГ **АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ ЗАЛОМЛЕНКОВ**
(Г. БУГУРУСЛАН)

Домашний квинтет от простуды

Если начинается насморк, першит в горле, досаждает кашель, совсем не обязательно сразу прибегать к помощи сильнодействующих средств. Почти в каждом доме на подоконнике растут природные целители, в эффективности которых убедилось не одно поколение.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ

При насморке из мясистых листьев растения отжимают целебный сок и закапывают 5-6 капель в каждый носовой проход (здесь и далее — до улучшения).

Для лечения **боли в горле** сок растения смешивают с медом 1:3 и смазывают воспаленные миндалины 3-4 раза в день.

При затянувшейся простуде, бронхите, ослаблении защитных сил организма или для профилактики 1 ст. сока алоэ (срезанные листья предварительно выдерживают на нижней полке холодильника 10 дней) смешивают с 400 г измельченных ядер грецкого ореха, 300 г липового меда и 100 мл аптечного экстракта элеутерококка. Принимают по 1 дес.л. 3-4 раза в день за полчаса до еды.

КАЛАНХОЭ ДЕГРЕМОНА ИЛИ ПЕРИСТОЕ

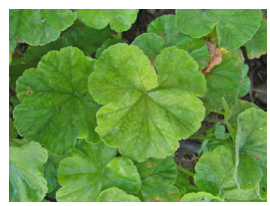
При насморке, гайморите закапывают в нос по 5-6 капель сока растения.

При воспалении слизистой рта, ангине, заболевании десен полощут рот настойкой, разбавленной кипяченой водой в 3-5 раз. Для приготовления настойки 200 г свежих листьев каланхоэ измельчают, заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели, фильтруют, отжимают.

ГЕРАНЬ КОМНАТНАЯ (ПЕЛАРГОНИЯ ЗОНАЛЬНАЯ)

При заложенности носа закапывают в каждую ноздрю 3 капли сока из листьев 2-3 раза в день.

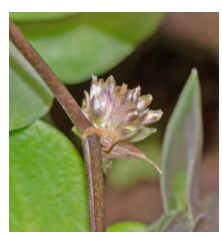
При отите, стреляющей боли в ухе размятые, а затем свернутые трубочкой листья вставляют в слуховые проходы на ночь.



При воспалении век и глаз в 1 ст. кипяченой воды добавляют 10-12 мелко нарезанных листьев герани (можно с цветками) и 2 ч.л. меда. Настаивают 8 часов, процеживают. Промывают глаза несколько раз в день.

Совет: если с вами в квартире находится больной гриппом, на протяжении дня периодически вдыхайте аромат размятых листочков герани.

ЗОЛОТОЙ УС (КАЛЛИЗИЯ ДУШИСТАЯ)



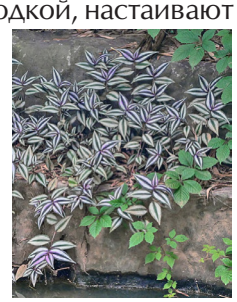
При тонзиллите, воспалении горла измельчают 25 суставчиков, заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте 2 недели, фильтруют. Хранят средство в холодильнике. В 1 ст. кипяченой воды добавляют 1 ч.л. морской соли и 15-20 капель настойки. Полощут горло 5-6 раз в день.

ТРАДЕСКАНЦИЯ ПОЛОСАТАЯ (ЗЕБРИНА)

Растение очищает воздух. Заведите традесканцию, если вы подвержены частым **простудам и бронхиту.**

Свежевыжатым соком листьев, слегка разбавленным кипяченой водой, полощут горло, промывают носоглотку.

С успехом применяют настойку (полулитровую банку заполняют на треть измельченными побегами, доверху заливают водкой, настаивают 2-3 недели, процеживают). Разводят в 5-10 раз водой и полощут **воспаленное горло.** В чистом виде используют для лечения **фурункулов:** 2-3 раза в день смачивают в настойке марлю и делают повязки.



Питание по группе крови

Американский натуропат Питер Д'Адамо разработал теорию, согласно ей существует взаимосвязь между группой крови и системой питания. Автор утверждал, что для нормальной работы иммунной и пищеварительной систем человеку нужно есть продукты, которыми питались его предки. Многие диетологи считают эту теорию как минимум имеющей право на существование.

ГРУППА I — «ОХОТНИКИ»

Группа крови I (0) — самая древняя.
Основа питания — животные белки.
Полезны: нежирное мясо (говядина), лососевая рыба, треска, щука, оливковое масло, грецкие орехи, тыквенные семечки, свекла, инжир.
Ограничить: молочные продукты, сыры, творог, жирное мясо, особенно свинину, макароны, мучные изделия, картофель, землянику, мандарины, апельсины, дыню, авокадо, кукурузное и арахисовое масло, маслины.
Приводят к повышению веса: пшеница, кукуруза, фасоль, бобы, белокочанная и цветная капуста.
Способствуют его снижению: красное мясо, печенка, морские продукты.

ГРУППА II — «ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЫ»

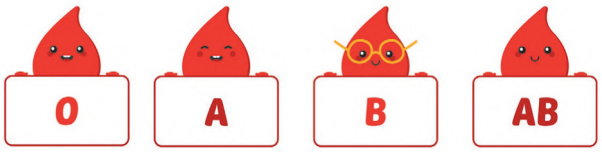
Появление группы крови II (A) связано с переходом людей к земледелию.
Основа питания — продукты с низким содержанием жиров, овощи и крупы.
Полезны: морепродукты (умеренно), соя, фасоль, бобы, гречка, рис, артишок, топинамбур, растительные масла, соевые продукты, овощи и ананасы.
Ограничить: пшеничный хлеб, картофель, абрикосы, клюкву, майонез, кетчуп.
Приводят к повышению веса: мясные и молочные продукты, фасоль, пшеница.
Способствуют снижению: растительные масла, соя, овощи, ананасы.

ГРУППА III — «КОЧЕВНИКИ»

Группа крови III (B) появилась, когда племена начали мигрировать на территории с суровым климатом.
Основа питания — разнообразные продукты.
Полезны: баранина, крольчатина, скумбрия, треска, камбала, сыр из козьего молока, оливковое масло, овсяная крупа, рис, петрушка, белокочанная капуста, ананасы, сливы.
Ограничить: гусятину, курятину, говядину, свинину, сердце, креветки, анчоусы, подсолнечное, арахисовое и кукурузное масла, гречку, ржаной хлеб, помидоры, гранаты, хурму.
Исключить: сою, курицу, подсолнечное масло, помидоры и гранаты.
Приводят к лишнему весу: кукуруза, чечевица, арахис, гречка, семена кунжута.
Способствуют его снижению: красное мясо, печенка, молочные продукты с низкой жирностью, зеленые овощи, яйца.

ГРУППА IV — «НОВЫЕ ЛЮДИ»

Группа крови IV (AB) образовалась менее тысячи лет назад в результате смешения групп.
Основа питания — кисломолочные обезжиренные продукты, баранина, овощи и фрукты.
Полезны: баранина, мясо индейки, треска, скумбрия, кисломолочные продукты, кукурузное масло, овсяная крупа, пшеничный хлеб, капуста листовая, клюква, ананасы.
Ограничить: говядину, бекон, мясо утки, камбалу, лосося, цельное молоко, оливковое масло, тыквенные семечки, бобы, гречку, редьку, авокадо, бананы, гранаты.
Повышают вес: красное мясо, фасоль, кукуруза, гречка, пшеница.
Способствуют снижению: молочные и морепродукты (кроме консервированных, сушеных, вяленых и копченых), соя, зеленые овощи, ананасы.



Людям с хроническими заболеваниями следует придерживаться питания, назначенного врачом.

Леонид МЕЛЕШКО, врач профилактической медицины, г. Минск

Укрепляющая гимнастика

Уменьшить риск вывиха и укрепить суставы помогает гимнастика для тазобедренных суставов.

И.п. — широко расставить ноги. Вы должны чувствовать натяжение мышц, но не боль. Руки поставить на пояс. Наклонить корпус вперед и остаться в таком положении на минуту. Затем вернуться в и.п. Повторить 5-10 раз. Выполнять 3 раза в день.

! Противопоказания: травмы и заболевания тазобедренных суставов, позвоночника (грыжи, протрузии), воспаления в области таза, сердечно-сосудистые болезни, варикоз.

Софья МЕТЕЛЬСКАЯ, реабилитолог, г. Уфа

Ноги ноют на погоду

У меня на смену погоды ломит колени и ноет нога (5 лет назад был перелом). Когда применяю согревающие мази, становится легче, хотя и ненадолго.

Анатолий ФЕДОРЕНКО, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ ОРТОПЕД
СЕРГЕЙ ТИМОФЕЕВИЧ КЛИМКО (Г. МИНСК)

Причин дискомфорта несколько.

Давление. Низкое атмосферное давление вызывает расширение жидкости в тканях вокруг сустава, увеличивая воздействие на нервные окончания. Это приводит к боли, чувству распирания и скованности.

Холод. Низкая температура провоцирует спазм сосудов. Синовиальная жидкость становится гуще, ухудшает кровоснабжение и питание сустава и мышц. Возникают боли и снижается подвижность.

Влажность. Высокая влажность воздуха вызывает отек окружающих сустав тканей и нервов. Может появиться ощущение зябкости.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Согревать. Используйте мази, шерстяные повязки, наколенники.

Двигаться. Вопреки желанию закутаться в плед, следует идти на прогулку. Умеренная нагрузка усилит кровообращение, улучшит работу мышц и циркуляцию суставной жидкости.

Тренировать сосуды. Самый простой способ — выполнять контрастные обливания ног (всегда заканчивать теплой водой).

! При появлении сильного и частого дискомфорта следует проконсультироваться с врачом и пройти курс поддерживающей терапии.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

После снятия гипса наступает важный период реабилитации, от которого зависит, как быстро человек вернется к привычному ритму жизни.

БИНТОВАНИЕ

Эластичное бинтование ног, в том числе здоровой, уменьшает отеки, стимулирует кровообращение и предотвращает образование тромбов. Бинтовать нужно от пальцев (или ниже сустава) до паховой области. Курс — не менее 2 месяцев.

КОСТЫЛИ

В первые 2-4 недели после снятия гипса надо ходить с помощью костылей или ходунков. А когда врач разрешит передвижение без опоры — давать нагрузку аккуратно, постепенно увеличивая ее. Как правило, это происходит через 2-3 месяца после простой травмы и через 3-6 — после сложной.

ЛФК

Без занятий ЛФК достичь полной амплитуды движений невозможно. В комплекс (составляют индивидуально) входят упражнения на разработку стопы (катание мяча, сгибание-разгибание пальцев), на равновесие (ходьба на пятках, носках, боковых частях стоп), укрепление мышц (приседания с поддержкой, подъемы на носки) и постепенное увеличение нагрузки через ходьбу.

ЛЕКАРСТВА

Как правило, необходим прием средств, препятствующих образованию тромбов. При необходимости врач назначает обезболивающие. Препараты витамина D и кальция помогают укрепить кости, однако имеют накопительный эффект, поэтому их принимают курсом. Дозировку определяет врач.

Андрей САМОЙЛОВ, хирург, г. Минск

Зрите в целебный корень!

Меч самурая, корень жизни, золотой воин... Как только не называли имбирь в древности! Его ценили за мощные лечебные свойства, уникальный вкус и неповторимый аромат. Корень служил афродизиаком и даже был валютой. А сегодня это самая экспортируемая пряность в мире, которая нашла применение в кулинарии, косметологии, народной медицине и других сферах жизни.

В ДИЕТОЛОГИИ

Свежий корень имбиря содержит немного белков и жиров, достаточно клетчатки и витаминов. Он малокалориен, ускоряет метаболизм, снижает аппетит, улучшает пищеварение и является мягким природным мочегонным средством. Его широко используют при снижении веса.

! Противопоказания: заболевания ЖКТ в стадии обострения, гепатит, желчнокаменная болезнь, цирроз, геморрой, маточные или частые носовые кровотечения, диабет, беременность, период лактации, индивидуальная непереносимость. Нельзя сочетать с антиаритмическими и гипотензивными препаратами.

Светлана ТАРАСОВА, диетолог, г. Москва

В КОСМЕТОЛОГИИ

Омолаживающая маска для лица. Натереть немного свежего корня имбиря на мелкой терке, смешать с соком граната до получения кашицы. Нанести на лицо на 10-15 минут. Затем смыть и смазать кожу кремом. Делать маску 2-3 раза в неделю.

Укрепление волос. Смешать 1 ч.л. тертого имбиря, свежий желток, 2 ст.л. меда. Нанести на волосы по всей длине. Надеть шапочку. Через полчаса смыть теплой водой. Делать 2 раза в неделю.

Татьяна ТИХОНОВА, дерматолог, г. Псков

В КУЛИНАРИИ

МАРИНОВАННЫЙ

Понадобится: 250 г корня имбиря, по 1,5 ч.л. сахара и соли, 1 ч.л. уксусной эссенции (70%), 300 мл кипятка.

Имбирь очистить и нарезать тонкими ломтиками. Всыпать соль и сахар. Залить кипятком, добавить уксус, перемешать, накрыть крышкой и настоять до остывания. После слить маринад и подавать.

ДЕСЕРТ

Понадобится: 3 апельсина, 2 лимона, 100 г свежего корня имбиря, 0,5 кг сахара.

Имбирь очистить. Из фруктов достать косточки. Пропустить ингредиенты через мясорубку, добавить сахар и перемешать. Разложить массу по банкам и хранить в холодильнике.

Антонина УСИКОВА, повар, г. Пермь

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Эксклюзивный компонент имбиря — гингерол — обладает противовоспалительным, обезболивающим, антибактериальным и противовирусным эффектом.

Снижение холестерина. 100 г натертого свежего корня залить 0,5 л водки, настоять неделю в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать натощак по 1 ч.л. настойки с лимонным соком и медом по вкусу. Курс — до окончания средства.

От кашля. Небольшой свежий корень имбиря измельчить, держать массу на водяной бане 5-10 минут. Затем выложить на марлю или плотную хлопчатобумажную ткань, зафиксировать на области груди, накрыть полиэтиленом и утеплить. Оставить на полчаса. При появлении жжения компресс снять. Повторять через день до отхождения мокроты.

Надежда УМЕЛЬЦЕВА, травница, г. Брест

Меню в менопаузе

В период менопаузы важно следить за питанием. Составляя свой рацион, не забывайте о белковых продуктах: они помогают предотвратить потерю мышечной массы и способствуют сжиганию калорий. Животные белки — это мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты. Растительные — бобовые, зерновые, орехи и семена, соя. Сколько вкусных блюд можно из них приготовить! Сохраняйте в свою кулинарную книгу рецепты диетолога Александры Андреевны ТРЕТЬЯКОВОЙ (г. Минск).

САЛАТ «БЕЛКОВЫЙ»

Понадобится: 300 г куриной грудки, 3 ст.л. йогурта без добавок, 2 яйца, свежий помидор, пучок салатной зелени, пряности.

Грудку и яйца отварить. Все ингредиенты нарезать произвольно, смешать и заправить йогуртом с зеленью, добавить пряности.

БОБОВЫЙ СУП

Понадобится: 150 г свежих шампиньонов, 3 ст.л. смеси разных сортов чечевицы, 2 ст.л. гороха, куриное филе, 2 картофелины, морковь, лук, зелень, соль и пряности — по вкусу.

Бобовые залить водой на 20 минут, затем воду слить. Отварить куриную грудку до готовности и нарезать небольшими кусочками. В процеженный бульон добавить бобовую смесь, филе, измельченные грибы и овощи, варить 20 минут. Перед подачей посыпать зеленью.

РУЛЕТ ИЗ ОМЛЕТА

Понадобится: 4 яйца, 50 г твердого сыра, зелень, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Желтки отделить от белков. Белки взбить в пену, аккуратно ввести измельченную зелень. Вылить массу на горячую сковороду, смазанную маслом, и запечь до готовности. Затем положить на край нарезанный пластинами сыр, свернуть омлет рулетом и отодвинуть к бортику сковороды.

Желтки посолить, поперчить, взбить. Вылить на освободившееся место на сковороде. Когда они запекутся, аккуратно завернуть белковый рулет в блин из желтков (так желтый слой окажется сверху).

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Понадобится: 2 шт. свежемороженной скумбрии, 2 ст.л. столовой горчицы, лимон, несколько зубчиков чеснока, соль, перец и пряности — по вкусу.

Рыбу разморозить, отрезать голову и плавники, выпотрошить и тщательно вымыть. Смешать горчицу с пряностями и измельченным чесноком, смазать скумбрию внутри и снаружи. Мариновать час. Затем завернуть рыбу в 2 слоя фольги и запекать в духовке при 180 градусах в течение 40 минут.

ДЕСЕРТ «ВОЗДУШНЫЙ»

Понадобится: 300 мл молока, банан, 7 г быстрорастворимого желатина, 1 ст.л. сахара, ягоды.

Желатин залить 100 мл молока, подогреть и перемешать. Банан, молоко и сахар взбить блендером до однородной массы. Затем — миксером до пышной пены. Влить желатин и взбивать еще 2 минуты. Украсить ягодами или посыпать растворимым кофе. Охладить.

«ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ ЗЕМЛИ: ЛЕЧИМСЯ ПЕСКОМ, ГЛИНОЙ, ВОДОЙ, СОЛЬЮ»

Многие целебные природные средства находятся буквально у нас под ногами. **В спецвыпуске «Народного доктора» № 1** мы собрали для вас советы специалистов и опыт читателей по применению природных материалов для восстановления и укрепления здоровья.

«ПОЛНЫЙ ГИД ПО ПОДКОРМКАМ РАСТЕНИЙ»

Нашим зеленым питомцам для долгой и здоровой жизни одной воды и солнечного света недостаточно. Необходим полноценный рацион, то есть правильные подкормки. Не нужно быть специалистом, чтобы обеспечить растениям идеальное «меню». Подсказки, как это сделать, вы найдете в новой брошюре **«Комнатный цветник» № 1.**

«ДОМАШНИЙ» № 2

- **Кухня.** Сырники без творога.
- **Тайны.** Сила колокольного звона.
- **Красота.** Зачем добавлять в шампунь кофе?
- **Огород.** Как ускорить рост рассады?
- **Образ жизни.** Прощай, бессонница!

Реклама
ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

«ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ: ОТ ПОСАДКИ ДО ЗАКАТКИ»

В спецвыпуске «Садовода и огородника» № 1 вы узнаете:

- бабушкин секрет урожайных огурчиков, проверенный десятилетиями;
- суперсредство от фитофторы, спасающее томаты без химии;
- необычные подкормки для тепличных растений.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ 16+ РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Время жить!», «Саша и Маша», «Сваты на даче», «Сваты на кухне», «Сваты на пенсии», «Сваты. Сканворды», «Целебные силы Земли: лечимся песком, глиной, водой, солью», «Полный гид по подкормкам растений», «Огурцы и помидоры: от посадки до закатки».

Читайте в следующем номере «Доктора»

- **Тема номера.** Мода? Мы выбираем здоровье!
- **Актуально.** Желатиновый компресс от артроза.
- **Сезонное.** Зимний инсульт.
- **Пора поговорить.** Замена коленного сустава.

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Время жить!», «Саша и Маша», «Сваты на даче», «Сваты на кухне», «Сваты на пенсии», «Сваты. Сканворды», «Целебные силы Земли: лечимся песком, глиной, водой, солью», «Полный гид по подкормкам растений», «Огурцы и помидоры: от посадки до закатки».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
№ 2 (696), 27 января 2026 г.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 г. Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ТОЛОКА»
Адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com
Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»; **12655** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 64-61-21, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 16.01.2026 г. в 16.00
Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ-00001017.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз».
РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет 10 февраля 2026 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону 8 (017) 373-46-60 или напишите на электронную почту sales_by@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

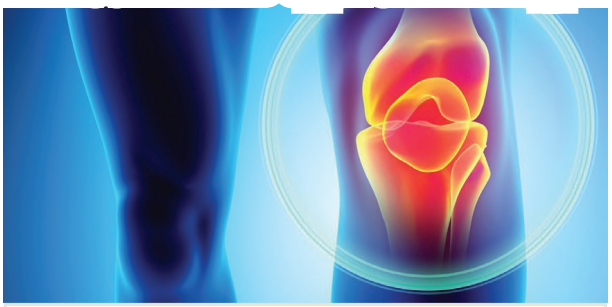
«Народный доктор»
№ 2 (696), 27 января 2026 г.
Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приемная: т/ф (8-0222) 77-09-19
Редактор
ЯРОВИКОВА Анна Леонидовна
Технический редактор
СИВЕНКОВА Светлана Николаевна

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ТОЛОКА»
Журнал «Народный доктор» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 270
Подписные индексы:
01169 — помесячный,
01171 — квартальный,
01170 — полугодовой,
01178 — льготный полугодовой для пенсионеров
Адрес редакции:
Республика Беларусь, 220030, г. Минск,ул. Карла Маркса, 25, помещение 13Н;
E-mail: nd@toloka.com
tatyana.sanchuk@toloka.com
телефон (8-017) 373-46-60
Адрес для писем:
Республика Беларусь, 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42;
www.toloka.com
телефон (8-0222) 77-59-50

Телефон рекламной службы
(8-017) 373-47-83
E-mail: reklama_by@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:
(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 16.01.2026 г. в 16.00.
Тираж 8920 экз.
Заказ № ДБ-00001018.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз».
РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Народный доктор» обязательна.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер).
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.
Следующий номер выйдет 10 февраля 2026 года
Выходит 2 раза в месяц.
Издается с июня 1996 года.
В номере использованы фото Shutterstock.com

АРТРОЗ НЕ ТАК ПРОСТ!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВА?



Артроз — не болезнь. А вполне естественный процесс старения. Значит, и лечить его бессмысленно! Но на самом деле артроз куда опаснее, чем Вы думаете! Эта коварная болезнь проникает в суставы незаметно, постепенно их разрушая и вызывая воспалительные процессы. На первых порах симптомы могут быть едва заметными. Вы чувствуете боль только при движении, появляется утренняя скованность. Но со временем болезнь прогрессирует. И боль уже становится постоянной и мучительной! Вам становится больно стоять, сидеть и даже просто лежать! В итоге болезнь переходит уже в запущенную стадию, когда сустав полностью разрушается. А инвалидность становится неизбежностью! Таким образом, артроз становится не просто «старческой болезнью», а самым страшным заболеванием, которое разрушает Ваше здоровье! Можно ли этого избежать? К счастью, такой способ есть! Прочитав статью до конца, Вы узнаете, как избавиться от боли и вернуть подвижность суставам!

ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА НЕ ЛЕЧАТ? ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА

В наши дни современная медицина чего только не предлагает от боли в суставах! Но если бы всё это действительно помогало, то артроз был бы проблемой прошлого. Возможно, сейчас мы вас шокируем этой новостью. На самом деле большинство болеутоляющих предназначены для облегчения симптомов.

Но само прогрессирование болезни они остановить не могут! Ведь артроз разрушает суставы, а таблетки их не восстанавливают! Более того, противовоспалительные лекарства имеют целый ряд побочных эффектов. Они влияют на почки, сердце, желудок! «Если ничего не поможет, чем же тогда лечиться?» — спросите Вы. Наши специалисты озаботились этой проблемой. Они создали просто невероятный физиотерапевтический аппарат «Аврора»!

«АВРОРА» – ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

Физиотерапевтический аппарат «Аврора» — это удивительное открытие в области медицины!

В нём сочетаются сразу три метода воздействия. Ультразвук, красная фототерапия и инфракрасная фототерапия. И каждый из факторов усиливает действие другого! Значит, Вы получите максимум пользы. Ведь «Аврора воздействует напрямую на сустав!

Тем самым аппарат не просто снимают боль, но эффективно и безопасно восстанавливает подвижность суставов! Представьте себе, что раньше такие процедуры можно было сделать только в клиниках. Но сейчас Вы можете лечиться прямо у себя дома!

КАК РАБОТАЕТ «АВРОРА»?

«Аврора» не требует специальной подготовки.

Просто устройтесь поудобнее и включите аппарат.

А дальше он начнёт лечение. Как это происходит?

Ультразвуковая терапия. Лечение ультразвуком — это один из наиболее эффективных методов физиотерапии при артрозе. Он отлично снимает воспалительные процессы.

А также ультразвук помогает ускорять процессы регенерации. То есть хрящевая ткань начинает постепенно восстанавливаться. И становится эластичнее! А суставы становятся более гибкими и подвижными! С помощью ультразвука Вы можете проводить фонофорез. То есть если Вы всё же пользуетесь мазями, то с помощью ультразвука они глубоко могут проникнуть сквозь кожу. А значит, их лечебное действие усилится вдвойне!

Красная фототерапия. Красная терапия улучшает кровообращение в суставах. Кровь доносит до суставов полезные вещества и кислород.

Благодаря этому Ваши суставы получают питание. А значит, начинают работать лучше! Инфракрасная фототерапия. Такая терапия оказывает противовоспалительный и противоотёчный эффекты. Также проходит скованность в суставах, и Вы их сохраняете от дальнейшего разрушения! Таким образом, аппарат «Аврора» вполне может заменить доктора дома!

Вы наконец почувствуете долгожданное облегчение! Словно с Вас сняли оковы! Ломота в суставах больше не потревожит!

Можно спокойно сходить в магазин или просто прогуляться по улице без трости! Вы вновь занимаетесь своими привычными делами!

НЕ ДАЙТЕ БОЛЕЗНИ ВЗЯТЬ ВЕРХ!

Мы часто склонны надеяться, что наши проблемы исчезнут сами по себе. Однако со здоровьем это так не работает.

И особенно это касается такого заболевания, как артроз. Ведь если эту болезнь запустить, то это приведёт к неминуемым последствиям!

Вам не захочется быть обузой для своих близких! Поэтому не дайте боли и ограничениям управлять Вашей жизнью! Начните лечение с «Авророй»!

Вы на себе почувствуете его превосходный результат! Боль, скованность, ограничения — всё это исчезнет, как будто никогда и не было!

«Аврора» сделает Вашу жизнь намного лучше! Поэтому начните действовать прямо сейчас!

Возьмите телефон, наберите номер и сделайте первый шаг к своему здоровью!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
8 (800) 350-86-74
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
WWW.PRODEX.RU
Prodex
МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ РУ № ФСР 2012/13534
ЗАБРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС И МЫ ДОСТАВИМ АППАРАТ ЗА НАШ СЧЕТ!*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. *Акция действует с 27.01.2026 по 27.02.2026. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЧУДО-МАЗИ
АКУЛЬЯ СИЛА

Акулий Жир

АКУЛА – это великолепный пример живого существа, способного выжить в любых самых невероятных условиях. Акулы никогда не спят и никогда не болеют! В чем же их сила? Акулья сила в особенном сочетании полезных веществ в их организме. **Акулий жир** – это целая сокровищница полезных веществ, созданных самой природой: скваламин, сквален, алкилглицерол, витамины А, Е, Д, Омега-3.

РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Гель-бальзам
АКУЛЬЯ СИЛА
«АКУЛИЙ ЖИР + ГЛЮКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН, МУРАВЬИНАЯ КИСЛОТА, САБЕЛЬНИК»
в области суставов, восстанавливающий, согревающий

НА ЗАМЕТКУ

Хондропротекторы: глюкозамин и хондроитин стимулируют синтез коллагена и образование соединительной ткани, способствуют восстановлению подвижности суставов.

КОМФОРТ ДЛЯ МЫШЦ

Гель-бальзам
АКУЛЬЯ СИЛА
«АКУЛИЙ ЖИР + ИМБИРЬ, ЗМЕИНЫЙ ЯД, ПЧЕЛИНЫЙ ЯД»
для разогрева и снятия напряжения в области мышц

НА ЗАМЕТКУ

Яд гюрзы, пчелиный яд и экстракт имбиря великолепно расслабляют при непроизвольном сокращении мышц, способствуют снятию напряжения и дискомфорта.

ЛЕГКОСТЬ НОГ

Гель-бальзам
АКУЛЬЯ СИЛА
«АКУЛИЙ ЖИР + ТРОКСЕРУТИН, КОНСКИЙ КАШТАН, КОРА ИВЫ»
для ног тонизирующий, дренирующий с охлаждающим эффектом

НА ЗАМЕТКУ

Троксерутин и конский каштан оказывают венотонизирующее действие, уменьшают проницаемость стенок капилляров, стимулируют восстановление упругости и эластичности вен.

РЕКЛАМА

ЛУЧИКС

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА OZON.RU, WILDBERRIES.RU, APTEKA.RU, LUCHIKS.RU
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-200-40-13 *ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

ООО «ЛУЧИКС» ОГРН: 1147746004560 Юр.адрес: 125445, Г. МОСКВА, ВН.ТЕР.Г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ХОВРИНО, УЛ. СМОЛЬНАЯ, Д. 24А, ПОМЕЩ. 1/13